ISBN 978-973-710-102-0

Horațiu SASU

PROGRAMEAZĂ-ȚI SUCCESUL LA EXAMENE!

Editura Oastea Domnului
Sibiu, 2007

INTRODUCERE

CUM TE AJUTĂ ACEASTĂ CARTE

Cartea pe care o ţii în mână reuneşte o latură a succesului pentru examene, alta decât tehnicile de memorare. O latură mai puţin vizibilă, adesea ignorată, dar care aduce multe soluţii prin care să ai rezultate mai bune decât concurenţi tăi. Rezultate mai bune şi mai rapide.

Selectând nişte întrebări de-ale colegilor tăi am fost surprins că aproape în fiecare mesaj mail primit au apărut nedumeriri de genul:

• Cum să mă motivez să mă apuc de învăţat atunci când nu-mi vine de nicio culoare să deschid cartea şi să învăţ?

• Aveţi vreo idee cum să fac să fiu mai atentă, chiar dacă nu mă interesează materia?

• Cum poţi învăţa la o materie care ţi-a displăcut?

• Cum pot să mă motivez să învăţ la o materie??

• Cum pot să îmi fac o „voinţă de fier"?

• Cum aş putea să înlătur plictiseala care mă cuprinde după vreo 3 zile de învăţat, sau cum aş putea să-mi menţin constant interesul pentru învăţat?

• Ce aş putea face pentru a-mi învinge lenea atunci când trebuie să învăţ?

Și multe altele.

Cum poți să te menții mereu în formă, deși în preajma examenelor ar trebui să dormi câteva ore pe noapte?

Cum să îți dozezi efortul în așa fel încât să atingi exact rezultatul dorit?

Sau: când mintea ne „pedalează"... când „nu mai intră în cap" și orice ai face parca e inutil, ce rău poate fi mai mare? Unul singur: să constați că ai uitat tot ce știai. E normal? Da. De ce se întâmplă așa ceva? E timp pierdut? Nu. Se mai poate recupera ceva? Mai ușor decât crezi.

Acestea multe altele m-au îndemnat să alcătuiesc cartea de fată.

Nu am descoperit adevăruri universale ascunse minții umane. Nu. Ci doar tehnici sintetizate și verificate pentru succesul tău. Ți le explic practic, te las uneori pe tine să le aplici și vei vedea că succesul la examene poate fi programat. Dovadă numărul mare al celor care, citind ce am scris, mi-au transmis satisfacția obținerii unor rezultate nesperate (pentru unii primele rezultate „adevărate" din viața lor).

Succesul, multora ascuns, are căi simple și eficiente. Iar ce vei învăța acum - cum să te motivezi, să mergi înainte chiar și împotriva descurajărilor, să te menții în formă, să îți calculezi exact cât să urci într-o etapă - îți va folosi oricând în viață, care e un continuu examen.

Greu este doar începutul, debarasarea de practici greșite și învățarea metodelor corecte. După „șocul începutului" va fi tot mai ușor și te vei minuna cât de simplu e să ai succes. Aceasta nu înseamnă nici că metodele de învățare nu mai au ce căuta aici. Dimpotrivă. Nu înseamnă nici că nu mai

trebuie să te pregătești împreună cu un profesor, care să îți organizeze studiul și să îți verifice nivelul de cunoștințe. In niciun caz!

Pur şi simplu vei obţine doar rezultate mai bune, într-un timp mai scurt. Vei scăpa de îngrijorare, de deznădejde, de tot amalgamul de emoţii care însoţesc un examen.

Pornim?

CAPITOLUL

SUCCESUL FINAL-
BINE PROGRAMAT DE LA ÎNCEPUT

1. Lupta pe două fronturi

Pregătirea pentru examen se desfăşoară pe două planuri: pregătirea intelectuală și pregătirea psihologică. Ele îşi au o delimitare clară mai ales înainte de examenele importante și mai puţin sau chiar deloc înainte de „ascultarea" la clasă, la seminar etc. (deşi nu strică să le ai în vedere).

Vom aborda în acest capitol pregătirea intelectuală, urmând ca și pregătirea psihologică (educarea voinţei, folosirea motivaţiei, evitarea descurajării, crearea ambianţei stimulatoare etc.) să ţi-o dezvălui pas cu pas în capitolele următoare.

Să mergem aşadar pe principii și exemple.

2. Pregătirea intelectuală sau despre gustul succesului de zi cu zi

Oamenii de ştiinţă susţin că timpul are două dimensiuni de bază: o dimensiune obiectivă - reflectată în scurgerea timpului - și o alta subiectivă, resimţită diferit de fiecare dintre noi și deci extrem de variabilă de la om la om.

Există oameni care în acelaşi interval de timp memorează dublu faţă de alţii. Au o capacitate mai mare de memorare,

de organizare, o putere de muncă mai deosebită. Dar nu e totul, căci mulți mai fac ceva: sigur pornesc cu dreptul, planificându-și orice acțiune de anvergură mai deosebită - așa cum este pregătirea pentru examene. Iar printre aceste surse pe baza cărora îți programezi succesul se numără, îngropată pe nedrept într-o nepăsare uriașă, **planificarea** oricărei acțiuni - de la început și până la rezultatul dorit.

2.1. Când încep să învăț?

întrebare actuală cu fiecare nou examen.

Fie că ești aproape de începerea pregătirii pentru sesiune sau pentru teză, fie că ești în plină activitate de învățare, va trebui să îți calculezi matematic intervalul de timp de care ai nevoie în a te pregăti!

Experiența te va ajuta să îți dai seama — fie și numai cu aproximație - câte ore poți aloca studiului în fiecare zi sau de câte ore de pregătire ai nevoie în total. Dar numai experiența nu ajunge. Uneori te va uimi să vezi că intuiția era să-ți joace o festă, minimalizând (de cele mai multe ori) timpul efectiv necesar pregătirii.

Un exemplu:

Ai de reținut 80 de pagini. Intuitiv ajungi la concluzia crezi că în cinci zile treci de două ori prin materie.

Și acum începi calculele. Materia fiind grea, nu poți învăța mai mult de 2 pagini pe oră (e vorba de prima parcurgere a materialului). Deci e vorba de 40 de ore.

Știi din experiență că repetarea îți ia cam 50% din timp, deci încă 20 de ore, iar pentru „finisare" îți mai

trebuie 12-15 ore. Total 72-75 de ore. Dacă numărul de ore de învățare pe zi alocate acelei materii este de 10, ai nevoie de opt zile ca să faci ce ți-ai propus.

E prea puțin timp la dispoziție? Vezi unde poți scădea numărul de ore (nu calitatea): poate un sfert din materie e mai ușoară (și mai tai, mai găsești scurtături și faci 35 de ore); poate repetarea ia mai puțin pentru că dacă ai folosit corect tehnicile de învățare etc (și atunci la prima repetare ai nevoie doar de 15 ore, iar la a doua de 10 ore și uite că deja ai câștigat 12-15 ore!).

Iar în calculul orelor pe care le poți petrece pe zi în fața manualelor sau cursurilor ia în considerare și evenimentele neprevăzute (o petrecere, o ieșire la un spectacol sau la „una mică", un număr de minute sau ore necesare desfășurării unor activități casnice sau de interes personal și altele). Un program „strâns", care nu ar admite nicio „ieșire" de acest gen, riscă să fie greu, dacă nu chiar imposibil de respectat. Te va sili să înveți contra cronometru și știi ce înseamnă. Să nu mai vorbim de iritarea crescândă din momentul în care îți dai seama că nu poți respecta programul pe care ți l-ai autoimpus, din cauza unor fleacuri" cărora nu le-ai prevăzut un buget minim de timp.

Așadar, ***începe din momentul pe care ți-l indică niște calcule elementare.***

Pornim în general de la gradul de dificultate al examenului, de la nivelul tău de pregătire și de la caracterul examenului: de sfârșit de semestru, de an, de bacalaureat, de admitere (în orice formă), de licență etc. Să explicăm.

Pentru examenele de sfârșit de semestru („teze") pregătirea nu ia mai mult de câteva zile unui elev care s-a pregătit și

pe parcursul semestrului, însă poate lua mai mult timp (7-10 zile pentru fiecare examen) unui elev mai slab pregătit.

Examenele de semestru, cele de bacalaureat, de an sau licență ridică mai multe întrebări. Dar problema se reduce tot la un calcul aritmetic: înainte de începerea pregătirii propriu-zise pentru sesiunea de examene iei în considerare în primul rând numărul de materii de pregătit. Apoi pentru fiecare materie în parte hotărăști gradul de aprofundare și numărul de repetări planificate, după care treci la calcularea, pentru fiecare materie în parte, a numărului de zile necesare pentru îndeplinirea sarcinilor propuse.

Spre exemplu, să presupunem că ai de învățat la trei materii: A, B și C. Vrei să parcurgi materia A de trei ori (o dată pentru familiarizare, de două ori pentru repetare). Să presupunem că vei parcurge pentru prima dată materia A **o dată** în 5 zile (15 cursuri în ritm de câte trei pe zi sau 200 pagini parcurse în ritmul de 40 pe zi etc). Pentru prima repetare ai avea nevoie de trei zile, iar pentru a doua de 2 zile. In total, 10 zile. In același mod vei putea stabili că pentru B ai nevoie de 8 zile, iar pentru C - de 15 zile. In total, pentru cele trei materii, va trebui să te pregătești 33 de zile. In același timp un altul, mai puțin dotat, s-ar putea să aibă nevoie de 40 de zile de pregătire, sau, dacă se pregătește mai superficial, de 25 de zile.

Exemplul poate fi adaptat ușor de elevi sau de cei care se pregătesc pentru mașter, rezidențiat etc.

Așa încât răspundem la întrebarea din titlu:

> Nu se poate vorbi despre un termen standard pentru începerea pregătirii, cu atât mai mult cu cât unele evenimente consumatoare de timp, care au loc

în viața unei persoane, pot să lipsească în cazul alteia (deplasări, boală, aniversări, situații neprevăzute).

Matematica simplă ne poate scuti însă de multe necazuri acolo unde experiența și intuiția pot da greș.

2.2. Sugestii pentru alcătuirea unui program realist și adaptabil

- Un program realist trebuie să ia în considerare, în calcularea timpului de lucru, intervalele necesare unor activități zilnice indispensabile: servirea meselor, odihna, igiena proprie, relaxarea (de exemplu prin lectură), sarcinile casnice zilnice, eventual pregătirea la alte obiecte, meditațiile (nu au loc în fiecare zi, dar trebuie luate în considerare pentru zilele respective), chiar momentele de destindere de tipul petrecerilor cu colegii (uneori și perioada de revenire de ... după) sau al „ieșirilor" la munte și așa mai departe.

Asemenea momente trebuie bine calculate și eventual reprogramate (restrânse sau extinse, după necesități), pentru că își au totuși locul lor. Oricât am dori să învățăm 15 ore pe zi, totuși dacă numai odihna și servirea meselor ne cer 9 ore pe zi, iar igiena personală și sarcinile zilnice își cer drepturile lor, învățarea timp de 15 ore zilnic e o dorință irealizabilă.

— Un program adaptabil este cel care permite să se schimbe „pe ici, pe colo" ordinea activităților sau timpul afectat lor, fără a afecta însă esența: învățarea trebuie să se deruleze conform programării, indiferent de respectarea sau de refacerea restului programului. Dacă preferi să îți rezolvi problemele casnice dimineața între orele 8 și 10, în loc de 17-19, cum era

planificat, făcând rocada cu alte activități, nu e nicio problemă; dacă, în loc să faci ceea ce ți-ai propus azi, realizezi ceea ce ți-ai propus de fapt a doua zi, amânând astfel intenționat sarcina de azi pe mâine, e o simplă chestiune de reorganizare. Cu totul altfel stă problema dacă, dintr-un motiv sau altul, vrând să înghesui într-o singură zi rezolvarea unor probleme pe care ți-ai propus să le rezolvi de fapt în trei-patru zile, nu mai ai timpul necesar spre a respecta programul de învățare și încâlci continuitatea pe care ți-ai propus să o respecți.

- Revin la ideea ca în program să rezervi un timp „în alb" unor activități neprevăzute (dar care au șansa să apară cu cât sunt mai mult ignorate), activități a căror apariție te silește să îți rupi din cel mai prețios timp - cel dedicat învățării. Spre exemplu, alocă-ți o oră pe zi neprevăzutelor (incluzând aici și întârzieri neprevăzute asupra unui pasaj mai greu, o repetare a cărei necesitate apare pe parcurs etc).

In cazul în care, din fericire, aceste neprevăzute nu apar (conform legii, tocmai pentru că au fost prevăzute), programul se poate reajusta foarte ușor, fie îndeplinind anticipat unele activități, fie pur și simplu profitând de ocazie spre a învăța ceva în plus față de ce ți-ai propus sau chiar spre a face o aprofundare a materiei, dacă și unde e nevoie.

- Nu confunda un program „plin" cu unul supraîncărcat! Mai bine programează-ți mai puține activități, dar pe care le vei putea sigur îndeplini, decât multe, dar care nu pot fi în niciun caz îndeplinite așa cum e necesar (superficialitatea nu are ce căuta aici!). Ziua are, totuși, 24 de ore.

Atunci când ai de învățat ceva și vrei să o faci temeinic, calitatea e cea care trebuie să primeze, iar nu cantitatea. Da-

torită faptului că volumul de material parcurs într-o zi este atât de dependent de calitate, mai bine acordă-ți un timp mai mare decât cel mediu pentru învățare, pentru a fi sigur că o să ai condiții să înveți temeinic.

Concluzia e ușor de desprins: ***nu pomi niciodată la drum cu un program supraîncărcat fi alcătuit „la secundă",*** căci e mult mai profitabil să pornești la muncă liniștit și să-ți formezi bune deprinderi, decât să lucrezi mereu sub presiunea timpului și să ai insatisfacții repetate din cauza neîndeplinirii constante a „planului" și din cauza reprogramărilor permanente. Abia după ce deprinderile bune s-au format, vei putea să adaugi alte activități față de cele prevăzute inițial.

*' - Nu uita că învățarea pentru prima dată ia timp mai mult decât repetarea! Oricum ai începe, tot e necesar să îți aloci mai mult timp pentru prima parcurgere decât pentru repetare.

—Atenție la priorități! Nu toate materiile sunt la fel de importante, la fel de grele sau la fel de necesare în specializarea ta. Unele materii sunt mai interesante, chiar dacă sunt mai dificile, altele sunt mai „plicticoase", chiar dacă volumul de material este mai mic. Altele necesită o documentare mai îndelungată și așa mai departe.

Important e, în acest caz, să grupezi materiile pe liste de priorități, deoarece e evident că priorităților urmează să le acorzi un timp mai îndelungat.

- Atenție la semnalul că ai evoluat față de început! Care e acest semnal? Iată-1:

Pe măsură ce avansezi în învățare, se prea poate că „prioritățile" să se schimbe: materiile dificile,

cărora le-ai acordat atenţia cuvenită, să devină simple şi familiare, documentarea din alte surse să li avut deja loc, să fi apărut materii noi necesare în specializare etc.

- Ar fi bine ca regimul de pregătire pentru examen să excludă anumite activităţi care presupun o întrerupere sau a căror durată nu poate fi anticipată corect (spre exemplu, o vizită în alt oraş, programată să dureze o zi, se poate prelungi până a doua zi, din cauze diverse, iar pierderea de timp e destul de grea; o activitate de durată - precum antifonarea maşinii, curăţenia sau zugrăvirea casei - poate să se prelungească în mod nedorit).

- Şi o ultimă sugestie, care se referă al un aspect înţeles „de la sine", dar prea puţin aplicat: înainte de a alcătui programul, consultă-te cu cei care au experienţă în domeniu. De obicei profesorii meditatori şi colegii mai mari care au trecut examenul pentru care te pregăteşti îţi vor da informaţii extrem de preţioase; niciun examen nu seamănă cu cel de dinainte, niciun an de studii nu este perfect asemănător cu cei pe care i-ai trecut deja. Iată deci un motiv care justifică o informare preliminară alcătuirii programului de pregătire. Nu însă o simplă informare, ci una care, dacă e posibil **să reunească totuşi cât mai multe surse.** Despre aceasta vom mai discuta.

2.3. Avantajele programului realist

„Nu există vânt favorabil decât pentru cel care ştie în ce direcţie se îndreaptă" (Seneca)

Un program bine făcut şi respectat cu o voinţă de nezdruncinat sileşte pur şi simplu succesul să iasă la lumină. De ce?

Un. program făcut de la început bine, în starea de luciditate de dinaintea „asaltului", cuprinde toate datele sau aproape toate datele de care ai nevoie pentru a reuși să duci la îndeplinire ceea ce ți-ai propus.

Pe parcursul pregătirii, *în lipsa unui program,* importanța unuia sau a altuia dintre factorii care îți influențează învățarea va tinde să crească artificial sau, dimpotrivă, să fie ignorată în anumite momente și, ceea ce ar duce la oscilații de atitudine foarte dăunătoare pentru tine. Astfel s-ar putea ca la un moment dat să crezi că „mai e timp destul" până la sesiune, teză, examen de admitere, licență. într-adevăr, e timp destul, dar nu pentru a realiza tot ce dorești și așa cum îți dorești. Iar o simplă privire aruncată programării te va convinge că a pierde câteva ore la meci, la o flecăreală „de destindere" sau „la una mică" ar avea consecințe mult mai greu de reparat decât crezi tu, care privești timpul global („mai e destul"), și nu prin prisma realizărilor de zi cu zi.

2.4. E fructul gândirii tale!

Experiența arată că, o dată alcătuit, *programul nu trebuie rămână uitat în vreun sertar sau să ajungă la gunoi. Nul Trebuie respectat cu strictețe.* Deseori auzim elevi sau studenți spunând că nu reușesc să își respecte programul, ceea ce denotă:

• fie lipsa de realism în alcătuirea acestuia (deci un program prea încărcat sau unul care cuprinde activități alternate greșit cu relaxarea, în sensul că aceasta din urmă ocupă un timp mult mai mare decât cel planificat),

• fie lipsa de voință a celui ce își alcătuiește programul.

Nerespectarea programului generează un sentiment de descurajare la gândul că (nici) astăzi nu ai realizat ce ți-ai propus și aduce inevitabil perioade de învățare „în salturi" epuizante și de cele mai multe ori neeficiente pentru păstrarea cunoștințelor.

In plus, timpul irosit prin trecerea în grabă de la un subiect la altul - în loc să înveți o dată și bine - confirmă proverbul „Leneșul mai mult aleargă". Și tocmai aici se vede **un prim avantaj al programului:** îți aduce aminte cu îndărătnicie ceea ce tu, luat de val, poți să uiți.

Programul bine alcătuit mai are un avantaj: elevii și studenții care își planifică timpul **învață mult mai puțin tensionați,** deoarece trecerea timpului nu reprezintă altceva decât o confirmare a muncii lor și a realismului unui program de pregătire care se derulează oră după oră așa cum a fost prevăzut. Apropierea examenului nu îi sperie, pentru că totul se va încadra în parametrii gândiți pentru reușita la examen.

De cealaltă parte, marea masă a celor derutați și lipsiți de program, voință, metode de învățare etc. freamătă de întrebări din ce în ce mai chinuitoare, ce pot deveni chiar o obsesie cu efecte negative ce rezidă din nesiguranța orbului care nu știe încotro se îndreaptă.

A învăța și a te pregăti spre a susține un examen nu e deloc ușor; uneori intervine oboseala, iar tentația de a renunța la ceea ce ți-ai propus este mare; alteori micile probleme cotidiene amenință să te țină departe de carte. De fiecare dată, însă, **programul pe care ți l-ai făcut îți arată, imperturbabil, condiția reușitei:** succesul se adună picătură cu picătură; respectă programul pe care tu însuți l-ai gândit

şi urmăreşte-1 **zi de zi,** oricât de greu ar fi. Este unul din pilonii programării succesului.

Foloseşte metoda ceasului, precum şi somnul şi relaxarea, metode despre care vorbim în această carte.

Iar în ultima zi, când vei îndeplini cu bine ultima activitate pe care ţi-ai propus-o, îţi vei da seama că, dacă drumul reuşitei nu e nicidecum presărat cu flori, totuşi a fost mai uşor să respecţi traseul pe care l-ai planificat, decât să bâjbâi fără niciun punct de reper în drumul tău.

După cum vezi, totul este să ai voinţa de a-ţi urma programul spre succes. Totul e să nu te abaţi din drum, să nu leneveşti şi să nu îţi pierzi credinţa în faptul că finalul va fi bucuria ta, în căutarea căreia ai pornit şi spre care mergi constant.

2.5. Programul de învăţare este o reţetă proprie. Unică!

„Cu penele altora te poţi împodobi, dar nu poţi zbura. Acest lucru nu-l prea ştiu oamenii, dar îl ştiu păsările"

(L. Blaga)

E mai presus de orice îndoială că fiecare dintre noi are caracteristici proprii în privinţa uşurinţei de a învăţa: acelaşi material poate fi reţinut în intervale de timp diferite de la o persoană la alta. De asemenea, avem particularităţi accentuate în ceea ce priveşte timpul necesar pentru odihnă (care se poate obţine, din nou, prin mai multe căi), aşa cum vom vedea, timpul afectat altor nevoi zilnice etc.

Tocmai de aceea un program standard nu este în niciun caz posibil. Prea mulţi factori intră în calcul spre a putea

fi cuprinşi într-o schemă general valabilă. Să nu uităm că însăşi voinţa (la a cărei **„lene"** găsim soluţii tot în această carte), voinţa de a urma propriul program are valori foarte variabile de la un individ la altul şi chiar la tine în momente diferite.

Aşa fiind, porneşte cu o analiză. Pune cap la cap toate informaţiile pe care le consideri importante pentru tine, reuneşte într-un tot coerent ceea ce era înainte disparat:

• cât de puternică îţi e voinţa

• cum ţi-o poţi educa

• cât de repede memorezi

• de cât timp ai nevoie pentru a te concentra

• de câte repetiţii ai nevoie spre a avea siguranţa că ai atins nivelul pe care ţi l-ai propus şi aşa mai departe.

Nu mai intru în amănunte, pentru că deja e clar: **programul** este **strict personal.** Principiile generale se pot adapta şi îmbogăţi pe măsura experienţei tale şi a greutăţii examenului.

2.6. Patrulaterul succesului

Dacă pui cap la cap tot ce ai citit, toată experienţa şi toată intuiţia ta, vei ajunge la concluzia că, pentru ca totul să meargă bine, este bine să îţi alcătuieşti **un program centrat pe mai multe coordonate:**

A. Programul general, care să cuprindă fragmentarea scopului final — o bună învăţare - în mai multe scopuri mici, în vederea optimizării efortului. Programul general are menirea de **a împărţi întreaga perioadă de pregătire în perioade mai scurte,** aferente însuşirii unor capitole, cursuri etc, deci a unor unităţi mari de material. **NU este**

obligatoriu ca aceste intervale de timp să fie egale — ele trebuie adaptate după dificultatea şi volumul materialului, şi nicidecum înghesuite într-un „pat al lui Procust" doar de dragul unei ritmicităţi gteşit înţelese.

Posibil program general:

8 iunie - 15 iulie sesiune
8 iunie - 30 iunie — repeţi materia A, înveţi şi repeţi materia B, înveţi materia C
1 iulie - 1 5 iulie — repeţi materia C, înveţi şi repeţi materia D şi materia E

B. Programul pentru viitorul apropiat, care să cuprindă, rară a intra în amănunte, învăţarea sau repetarea unui anumit **volum de material până la o anumită dată** (obligatoriu de repetat); în acest scop vei împărţi fragmentele, la rândul lor, în fracţiuni de parcurgere a materialului.

In cazul pregătirii studenţilor în perioada de presesiune este evident că programul general se poate echivala cu programul pe viitorul apropiat, datorită perioadei relativ scurte de ptegătire (de la câteva zile la o lună). In acest caz cea mai bună programare este cea care vizează numărul de zile afectat învăţării unui curs: trei zile pentru cursul X, cinci pentru cursul Y, două pentru cursul Z.

Exemplu.
Program pentru 8 iunie - 30 iunie:
Prima săptămână: repetă materia A + învăţare materia B (partea 1)
A doua săptămână + jumătate din a treia săptămână: învăţare materia B (părţile 2 şi 3) şi învăţare materia C (prima parte)

A treia săptămână: repetare materia B + învățare materia C (ultima parte).

C. ***Programul săptămânal,*** ce va cuprinde activitățile din săptămâna următoare, activități care în principiu ar putea fi „rotite" în funcție de necesitățile de moment.

Exemplu.

Prima săptămână:

— repeți materia A și înveți materia B

a) repetarea materiei A:

zilele 1-4 repetarea a doua

5-6 repetarea a treia

b) învățarea materiei B: ——

zilele 1-3: cursurile 1-6 (100 de pagini)

4 6: cursurile 7-11 (120 de pagini)

Subliniez din nou: planul săptămânal trebuie să fie un instrument flexibil, care să permită o revizuire cât mai ușoară, în funcție de unele priorități care apar pe parcurs și de lista zilnică a subiectelor pe care le conține.

La alcătuirea acestui program ar fi bine să ai în vedere rezultatele obținute pe săptămâna în curs, precum și observațiile și concluziile desprinse din ultimul plan. Pe măsură ce avansezi în învățare, se poate ca prioritățile inițiale să se schimbe. Sunt schimbări normale și necesare. Gândind însă ceea ce faci, o să reușești ca în cele din urmă să îți alcătuiești un plan realist și adaptabil, pe care îl vei putea respecta fără dificultăți prea mari.

Și încă ceva: cred că, cel puțin pentru început, ar trebui să îți programezi ... programarea, în sensul alocării unui spațiu de 1-2 ore pe săptămână destinat întocmirii viitorului

plan. Crezi că e prea mult? Oricum, pe măsură ce câştigi experienţă, nu vei mai avea nevoie de chiar atât de mult timp. O să te convingi!

D. Programul zilnic, cel mai detaliat, va cuprinde activităţile propuse pentru ziua respectivă, eventual programate pe ore.

Exemplu.

Ziua 1: din materia A repeţi un sfert — după-masa - 6 ore

din materia B înveţi primele două cursuri (30 de pagini) - dimineaţa şi la amiază — 5 ore

Este de preferat ca programul zilnic să fie alcătuit cu o seară înainte (mai ales cu ocazia privirii generale asupra lecţiei), deşi această operaţie se poate face şi dimineaţa, ca un exerciţiu de concentrare.

Poţi să pui în concordanţă programul zilnic cu cel săptămânal cu ajutorul unei agende în care, la începutul unei noi săptămâni, să scrii pe paginile corespunzătoare următoarelor şapte zile, timpul afectat învăţării în fiecare zi. Apoi treci, pentru fiecare zi în parte, la inventarierea activităţilor zilnice (deplasări, igienă personală, meditaţii etc), şi a timpului afectat lor — ceea ce nu este foarte greu, având în vedere că aceste activităţi consumă un timp relativ constant în fiecare zi. Lasă loc şi pentru neprevăzute!

In final, cele câteva activităţi pe care ţi le-ai propus pentru acea săptămână vor fi foarte uşor de încadrat, comparând timpul liber rămas în fiecare zi cu durata acestor activităţi, în acest fel poţi găsi timp şi pentru vizionarea unui film şi

pentru un concert, şi pentru o întâlnire de seară şi aşa mai departe. De unde se vede că un program bine făcut poate fi foarte bine un program echilibrat.

Desigur, se poate întâmpla ca la sfârşitul zilei să constaţi că nu ai îndeplinit tot ce ţi-ai propus. Și, după cum bănuiești, există doar două soluții în acest moment: fie continui activitatea până la îndeplinirea celor programate — atenţie la ispita superficialităţii - fie reprogramezi aceste activităţi, dacă:

- știi că nu sunt chiar atât de urgente
- ***ți-ai lăsat un spațiu pentru neprevăzute, unde se încadrează și aceste întârzieri.***

Un lucru e totuşi sigur: undeva s-a strecurat o greșeală. O greșeală în apreciere - și atunci rămâne să nu o mai repeți - sau o greșeală în punerea în aplicare a programului, ceea ce ne duce cu gândul la educarea voinței, a atenției, la folosirea motivației...

Cert e că reprogramările ***repetate*** ar trebui să îți dea de gândit. Chiar foarte serios. Ca să nu mai spunem că au darul de a te descuraja și de a-ți eroda încrederea în capacitățile tale. Aşa încât urmează acest sfat: ***odată alcătuit un program, urmărește fără șovăire aplicarea lui. Ți-ai lăsat un „spațiu de manevră", dar uită-U Fă ca și cum nu el***

Poate fi greu la început, dar nu va trece prea mult timp până să simți avantajele seriozității tale.

2.7. Orice-nceput se vrea fecund...

Entuziasmul începutului dă aripi fiecărui om, iar împlinirea visului îi pare a fi mult mai apropiată decât este în realitate. Și ce poate fi mai frumos decât un om pe care obstacolele,

oricât de grele, nu-l pot determina să se întoarcă din drum? Aceşti oameni, pentru care viaţa e o continuă provocare, iar nu o corvoadă, îmi amintesc de cuvintele lui Emil Cioran:

„Entuziastul nu cunoaște înfrângeri, fiindcă pe el nu-l interesează obiectele, ci inițiativa și voluptatea activării ca atare (...) Ultimul dintre oameni care ratează în această lume este entuziastul'.

Frumuseţea începutului e o sărbătoare a sufletului. Din păcate, o dată cu primele obstacole, entuziastul îşi pierde elanul pe drum, pentru că se confruntă cu umbrele pe care viaţa le are din belşug. Calea prin care entuziasmul poate să rămână la cotele înalte ale începutului e una singură: anticiparea posibilelor obstacole şi găsirea modalităţii celei mai bune pentru a le învinge. Ai aflat ce trebuie să faci ca să devii (mai) sigur(ă) pe tine, să nu îngenunchezi în faţa greutăţilor, ci să-ţi priveşti drept în faţă destinul de învingător. De fapt „entuziast" înseamnă, în greaca veche, „inspirat de zei" ...

Să ne oprim puţin asupra **programului** de început, care e întrucâtva diferit faţă de restul perioadei.

Diferenţa rezidă din (aptul că la început va trebui să insiști mult asupra tehnicilor de învățare, ceea ce va duce la un ritm mai lent decât cel obişnuit. Nu încerca să te masori cu cei care au ceva avans faţă de tine!

La examen nu contează numărul de pagini repetate pe oră, ci exactitatea cu care reţii ceea ce trebuie, puterea de a răspunde corect ia întrebări și de a rezolva corect problemele. Singur Timpul va hotărî câștigătorul - nu i forța puterea, dacă vrei să-ţi fie prieten! Urmează-ţi ritmul, consultă-te

de la început cu alți colegi, alege ceea ce e bine și aplică, dar nu oscila de la un program la altul.

Nu scrie nicăieri că există o perioadă de învățare standard; așa încât programul tău are toate șansele să fie mai bun decât al lor.

Dacă ei au program, bineînțeles.

2.8. Vitejie la examen, nu înainte!

Se prea poate ca la început lipsa de experiență să te împingă să te avânți să înveți mai mult decât ți se cere. Nu brava și nu te lăsa dus de val: învață **bine** ceea ce înveți. Dacă ai învățat două pagini pe zi, dar **bine,** ești mai câștigat decât dacă ai învățat patru, dar prost (nu uita: ceea ce se învață de la început prost, cu greu se mai învață bine). Dacă ai rezolvat zece probleme pe zi, de la cap la coadă (scriind corect relațiile, teoremele aplicate, modul de deducere, condițiile), e mai bine decât dacă ai început 20, dar n-ai rezolvat niciuna până la capăt. Performanța vine cu timpul, nu dintr-o dată.

începutul poate fi derutant și cu privire la programarea zilelor de învățare și a repetițiilor. O mare greșeală fac studenții care merg în sesiune cu materia citită o dată (pentru că „e suficient, știu cam despre ce-i vorba").

Nu greși ca ei!! Acordă o mare atenție perioadei de repetare, deoarece ea va fi, vrând-nevrând, mai mare la început, când creierul nu s-a obișnuit să lucreze în ritm optim. De aceea:

Programează ca la început perioada pentru prima repetare să fie cam de o jumătate din cea de învățare. Ai nevoie cam de jumătate din numărul de repetări necesare pentru prima parcurgere a materiei, iar

ritmul pentru prima repetare nu e cu mult mai mic decât ritmul în care ai învățat pentru prima dată.

Așa fiind, dacă meditațiile au loc la două săptămâni, e bine să înveți efectiv 10 zile și să repeți alte 3 (a 14-a zi este cea de meditații, cu efort intelectual mare). La fel, pentru 7 zile, e bine să faci programarea în formula 4,5 + 1,5 la 21 de zile - 15+5 și așa mai departe.

Desigur, fiecare își poate adapta programul în funcție de mulți alți factori pe care îi consideră demni de luat în seamă. Observă-ți ritmul de învățare și pe cel de repetare și fii convins că vei face cel mai bun program posibil.

2.9. Perioada ritmului optim

„Mergi înainte și încrederea îți va veni"
(J.B. D'Âlembert)

Ritmul optim se atinge mult mai repede decât se crede în general. Sunt de ajuns două săptămâni de autosupraveghere în privința învățării, pentru ca apoi lotul să meargă de la sine.

Desigur, îmbunătățiri se pot aduce tot timpul. Dar dacă de la început ai gândit bine programul, modificările se vor situa în limita detaliilor și nicidecum nu vor avea caracter de „revoluție".

Perioada ritmului optim este cea mai fecundă în realizări, cea mai deschisă satisfacțiilor. Dar nu slăbi ritmul sau intensitatea învățării! In caz contrar, pe lângă pierderea de timp pe care o suporți, va trebui să faci și efortul de a reveni la parametrii pe care altădată i-ai avut. Numai că timpul

costă, iar energia ta trebuie canalizată spre mai bine, spre mai înalt, nicidecum spre eterne reveniri, eterne recuperări, prin care bați pasul pe loc.

Deși am putea considera că ritmul optim se menține din momentul atingerii lui și până în momentul ultimelor zile de dinaintea examenelor, când au loc ultimele „retușuri", e bine, totuși, să luăm în considerare anumite momente în care învățarea e greu de menținut la același ritm (e vorba de sărbătorile de iarnă și de Paști, dar și de alte evenimente).

2.10. Când se apropie valul...

„Nimic nu poate fi considerat încheiat câtă vreme mai e ceva de făcut" (Lucan)

„ Când te apropii de sfârșitul drumului, nu te gândi cât ai umblat până atunci. Gândește-te numai la cât mai ai de mers" (T. Mușatescu)

E bine să iei această perioadă în considerare ori de câte ori alcătuiești un program, deoarece este o perioadă în care eforturile se vor concentra asupra aprofundării sau revederii unor aspecte mai dificile, neclare, insuficient înțelese. Ideal ar fi ca problemele acestea să te preocupe în ultimele zile, când în procesul de învățare ritmicitatea are mai puțină importanță, iar timpul optim pentru aprofundarea unui subiect va dispărea ca noțiune. Și aceasta pentru că un capitol, o temă, o sinteză, o teoremă etc. vor fi studiate până când le vei înțelege și reține pe deplin, indiferent dacă acest fenomen se va petrece după o oră sau după cinci (sau chiar după o zi, dacă repetarea finală este programată să dureze 10-14 zile).

Dar... la ce ne gândim exact atunci când vorbim de „ultimele zile"?

> în cazul unor examene mai grele, pentru care te-ai pregătit luni de zile, este nevoie de 1.0-14 zile pentru această recapitulare și clarificare finală. La fel de sigur este că în cazul unor examene cărora le-ai alocat doar 10-1.4 zile, numai ultimele 2-3 dintre acestea pot fi folosite în acest sen.s, caz în care recapitularea finală s-ar putea împleti cu recapitularea ultimelor capitole, teme, aspecte pe care le-ai abordat.

Se conturează astfel o perioadă în care *ar fi bine ca discuțiile cu profesorul îndrumător să se axeze tocmai pe unele aspecte (de obicei de detaliu) asupra cărora nelămurirea persistă.* în cazul studenților este perioada clarificărilor finale, în care își pun singuri întrebări, iar aspectele, capitolele, testele pe carele stăpânesc mai greu (în prealabil trecute într-o agendă în chiar momentul apariției lor!) sunt revăzute. *Numai acestea, nu întreg capitolul din care fac parte și pe care deja îl stăpânești!* Adu-ți aminte: supra-repetarea are ca efect paradoxal uitarea.

> Perioada ultimelor zile, fiind astfel organizată, este perioada căreia i se aplică minunat principiul „sfârșitul încununează opera".

Este o perioadă în care ar fi bine să se amplifice mult folosirea unor surse de informare ajutătoare (cursuri, tratate, dicționare, alte lucrări în domeniu)... și în care să te relaxezi.

Asta spre deosebire de colegii sau candidații tăi, care nu știu ce nu știu și repetă un întreg capitol (cu pierderea

de timp corespunzătoare și cu pericolul uitării și plictiselii asociat repetării fără rost) în loc să repete numai pasajul pe care nu îl știu foarte bine.

Avantaj TU!

... A câta oară?

3. Pregătirea psihologică: drumul drept către victorie trece prin mintea ta

Examenul e același pentru toți. Candidații au în față aceleași subiecte, dar modul în care le percep dificultatea este extrem de diferit. S-ar putea ca mulți să cadă pe gânduri dacă le spun că

> două sunt filtrele cărora singuri se supun candidații:
> - filtrul cunoștințelor (cât e de grea în generai materia) și
> - filtrul rezistenței psihice și al mentalității de învingător (aici e diferența: pista de alergare e aceeași pentru toți, dar numai unul ajunge primul).

Iți îngreunezi efortul dacă, oricâte cunoștințe ai avea, te îngrijorezi și te înfricoșezi mereu când te gândești la examen. Dimpotrivă, mergând fără griji la examen, vei obține o notă mai mare cu mai puține cunoștințe decât au îngrijorații ce au repetat de trei ori mai mult decât tine. Garantat!

Vrei ca examenul să te găsească pregătit(ă) sufletește? Atunci nu uita că vei dormi așa cum ți-ai așternut. Chiar și pentru firile puternice, stimularea mentalității de învingător este necesară pe tot parcursul pregătirii intelectuale pentru examen. Concluzia?

/. Succesul final - bine programat de la început

Pregătirea psihologică se împletește cu pregătirea intelectuală.

Chiar din minutele în care citești primele rânduri din ceea ce ai de învățat, alungă temerile. Gata cu întrebările fără rost: dacă nu pot? dacă n-am timp? dacă nu o să reușesc? Poți. Vei avea timp. Și o să reușești. Fă să poți - și o să poți chiar mai mult. Imparte-ți cu atenție timpul (ai deja soluția) — și o să ai timp de toate. învață cu credința că vei reuși, prezintă-te la examen cu gând să dai totul din tine cu înverșunare, până la ultima picătură de energie - și vei învinge.

Din contră, îți cultivi insuccesul dacă îți risipești energia cu îngrijorări fără noimă, în loc ca aceeași energie să o canalizezi spre succes. înveți mai ușor și mai rapid dacă nu te chinui cu îngrijorări.

Așa încât atunci când te năpădesc gândurile negre, adu-li aminte:

„ Unele lucruri îngrozitoare s-au întâmplat în cursul vieții mele - dintre care puține s-au întâmplat de fapt." (Benjamin Franklin)

începe să înveți să te controlezi chiar de la primele rânduri memorate. Picătură cu picătură va dispărea lipsa de randament, căci în loc să îți umpli capul cu întrebări și de temeri, vei avea un cap plin cu date aranjate corect, care se vor îmbina armonios. Va dispărea emotivitatea, căci vei vedea cu bucurie că totul merge din ce în ce mai bine. Cât despre căderi psihice... ce-s alea?!

Și toate astea pentru că în munca ta ai pus un început bun, pe care nu-ți rămâne decât să-1 cultivi mai departe.

Cât despre pregătirea psihologică sub aspectul voinţei, motivaţiei, gradării succesului, evitării descurajării, relaţiei cu profesorul etc, găseşti tot ce ai nevoie în această carte.

4. Adună-ți sursele din timp!

Aşa e bine. Se întâmplă şi excepţii, dar e mai bine să te amuzi pe seama lor decât să alergi cu priviri rătăcite prin tot oraşul, după cursuri. Selectarea surselor din care să înveţi este o operaţiune **pregătitoare,** şi nicidecum una care să înceapă în trombă în ajunul examenelor. A cunoaşte sursele la care trebuie să faci apel în timpul pregătirii pentru orice examen şi **a găsi** din timp aceste surse este o măsură de prevedere care te poate scuti de multe neplăceri în timpul pregătirii pentru orice examen. Atunci când pregătirea se desfăşoară pe o perioadă mai îndelungată sugestia de mai sus e valabilă pentru fiecare capitol de pregătire care va urma.

Procură-ți din timp documentaţia necesară pentru următorul examen sau capitol, ca să nu pierzi momentul. în care porneşti cu toate pânzele sus (vei şti 120% din ceea ce ai nevoie dacă ie selectezi corect. Acum e momentul - cât mai ai timp!).

5, Un alt program de pregătire: pregătirea „după bilete". Pro şi contra

Este o practică destul de des întâlnită la elevi şi la studenți, în special atunci au de învățat pentru un examen dificil, care presupune în mod normal un volum mai mare de muncă pentru înțelegerea şi/sau memorarea materialului. Este o practică ale cărei rezultate de moment sunt adesea su-

ficiente, după cum sunt şi cele ale învăţării după nişte simple scheme ori rezumate confecţionate de altcineva etc.

> Dacă ai un examen la o materie care nu e importantă, la o materie auxiliară (cum există destule) sau care nu te interesează şi dacă tu îţi asumi riscul ca peste puţin timp să nu ştii aproape nimic în legătură cu materia respectivă, metoda învăţării „pe bilete" s-ar putea să fie tot ceea ce îţi trebuie.

Am făcut precizarea de mai sus pentru că dincolo de avantajele de moment, acele cunoştinţe însuşite rapid, nefiind asimilate cum se cuvine, devin inutilizabile într-o împrejurare reală de viaţă, deşi candidatul a făcut faţă examenului. Astfel se explică faptul că auzim tineri spunând: „Tot ce am învăţat la şcoală nu mi-a folosit", iar consecinţele nu sunt în niciun caz încurajatoate.

CAPITOLUL

ASPIRAȚIE ȘI ÎNVĂȚARE

„ Orice împlinire e o aservire. Ea obligă la o împlinire și mai înaltă" (A. Camus)

1. Unda verde spre succes

Iubite cititorule, nu mă îndoiesc nicio clipă că ești interesat ca, fie că ești student sau viitor student, să te ajuți pe tine însuți să obții rezultatele pe care le dorești, la orice examen. Majoritatea colegilor sau contracandidaților tăi își doresc la fel. Diferența dinrre tine și ei este că tu, citind și recitind cartea de față, vei ști în cele din urmă și **CUM** să fii sigur de succesul tău. **O** metodă pe care o dezbatem în acest capitol constă în programarea gradată a succesului.

Un examen se finalizează cu o notare în funcție de nivelul cunoștințelor acumulate la materia respectivă. Toți elevii și studenții știu acest lucru, toți își doresc note cât mai mari, uneori chiar în lipsa nivelului de cunoștințe care să le justifice nota dorită. Este, spre exemplu, situația studenților care la ultimul examen „trag" de o notă de bursă, o notă penttu care uneori transpiră cât penttu toate examenele de până atunci. Este și situația celor care, la un examen de admitere de orice fel, speră cu toată ființa în norocul care să

le aducă un loc „în coadă", unde de fapt bătălia e mult mai cruntă decât „sus", pentru că poate jumătate din concurenți se agață de ultimele 10-15% din locuri.

Tuturor acestora - și deopotrivă ție, cititorule - le propun să se gândească doar câteva minute la ceea ce voi spune în continuare. Este vorba de un nou mod de a privi lucrurile, care să te scutească și de emoții, și de probleme de genul celor de mai sus.

Vom discuta despre situații specifice câtorva categorii de vârstă: elevii, studenții și respectiv cei care au trecut de studenție. In cazul celor trei categorii există o idee general valabilă:

> rezultatul oricărui examen poate fi anticipat cu mult înainte și influențat după cum dorim noi. Sau aproape.

De aici încolo situațiile celor trei categorii sunt diferite.

2. Program pentru lipsa de timp din sesiune

Este una din cele mai grele probleme care își cer rezolvarea, drept pentru care la timpul potrivit i-am îndemnat pe studenți să își planifice o privire generală asupra cursurilor în perioada premergătoare sesiunii. Am considerat necesar să insist asupra **calculului matematic** al zilelor necesare pentru pregătire, în funcție de gradul în care ți-ai propus să reții materialul, în funcție de evenimentele care vor avea loc în acel interval și care pot reduce din timpul de învățare, în funcție de niște neprevăzute cărora ar fi bine să le acorzi un timp „în alb", din prudență, în fine, în funcție de ceea ce mai consideri că ar putea să-ți afecteze programul de învățare.

Vom discuta acum, legat de ceea ce ne-am propus, de stabilirea unui program în funcţie de nivelul de cunoştinţe pe care vrei să îl atingi în vederea oricărui examen. Prin calcul simplu vei afla câte puncte trebuie să „achiziţionezi" în total ca să ai media pe care o doreşti.

Să presupunem că eşti la maşter (şi exemplul se poate adapta pentru orice situaţie).

Să mai presupunem că ai vrea să ai, după sesiunea de vară, media anuală de 8,50, iar examenele pe care le ai de dat într-un an sunt în număr de douăsprezece. Aceasta înseamnă că pe parcursul întregului an va trebui să acumulezi 8,50 x 12 = 102 puncte. Scade, dacă este cazul, punctajul din sesiunea din iarnă. Acesta ar fi, presupunând că ai un 10, doi de 9 și un 7, de 35 de puncte. Ca urmare, tot ceea ce îți rămâne de făcut pentru a-ți asigura media dorită este ca în sesiunea din vară să obții minim 102 - 35 = 67 de puncte în opt examene (douăsprezece în total minus cele patru date în iarnă).

Și acum să vedem: ai un număr de examene foarte grele, la care rezultatele s-ar putea să fie mai modeste, dar ai și un număr de examene la care nu concepi să iei o notă mai mică de, să spunem, 8, după cum alte examene sunt din categoria celor de „reglaj" (adică examene la materiile-"balast", la care nota contează doar pentru palmares, adică de cele mai multe ori nu prea contează pe planul pregătirii, ci doar în privința mediei). Presupunem că ai două examene foarte grele, două „de reglaj" și patru mai accesibile.

O dată trecut de acest prim stadiu, trece pe o foaie de hârtie rezultatele minime și maxime pe care le dorești (chiar dacă la materia aceea mai „șchiopătezi"), în felul următor:

notă minimă notă maximă motivarea aprecierii

materia 1: 6-9 - examen greu; prof. exigent
materia 2: 7-10 — examen greu, dar nu ca primul
materia 3: 8-10 - examen ușor (colocviu)
materia 4: 8-10 — examen ușor (colocviu)
materia 5: 9-10 - examenul cel mai ușor
materia 6: 8-10 — examen ușor

In acest moment, fără a lua în considerare aportul celor două materii pe care le-am numit „de reglaj", fă un prim total: punctajul minim este, în situația noastră, de 46, punctajul maxim - 59. Să ne amintim că în total avem nevoie de 67 de puncte, diferența de acoperit de materiile de reglaj fiind în primul caz de 67 - 46 = 21 de puncte, iar în al doilea caz de 67 - 59 = 8 puncte. Este evident că, oricât de bine pregătit ai fi la materiile „de reglaj", în prima situație nu ai cum să primești 21 de puncte în două examene. Deci trebuie ridicat minimul. Pentru aceasta va trebui să te concentrezi asupra examenelor care îți ridică cele mai mari probleme și să faci ceva pentru a mări nivelul minimului. Pentru anumite examene pregătirea trebuie să fie mai îndelungată, mai aprofundată.

Iată deci în ce constă importanța unui calcul preliminar. Nu spun, intuiția e bună, dar încă o dată aritmetica simplă e mult mai bună și, în orice caz, mult mai exactă; cu atât mai mult cu cât unii răutăcioși insinuează că intuiția e de genul feminin și de aceea mai înșeală câteodată. Mă rog.

O dată replanificat nivelul la care dorești să ajungi în cazul unuia sau a altuia dintre examene, nu îți mai rămâne decât să te apuci serios de treabă. Să presupunem că ți-ai „reajustat" programul astfel:

materia 1: 7-9
materia 2: 8-10
materia 3: 8-10
materia 4: 9-1.0
materia 5: 9-10
materia 6: 9-10

Ca urmare, pregătitea pentru materiile 1, 2, 4 şi 6 trebuie să fie mai intensă. Aceasta va cere un timp mai îndelungat de pregătire. Pregătirea, în concretul ei, rămâne la latitudinea ta: dacă consideri că o simplă familiarizare cu materia respectivă este suficientă pentru a-ți asigura nota dorită, e foarte bine; dacă consideri, totuși, că ai avea nevoie de o aprofundare care să îți asigure un 9 sau un 10, e iarăși foarte bine; în fine, dacă tu consideri că o anumită perioadă este suficientă pentru a te pregăti atât cât îți dorești, dăm credit puterii tale de apreciere.

Dar, indiferent care este alegerea ta, ai în mână cheia siguranţei tale: anticiparea unor rezultate **pentru care te-** ai pregătit corespunzător. Aici e marea diferență dintre tine și cei care „aruncă undița", doar-doar vor prinde și ei o bursă. Experiența mi-a arătat că un calcul de acest gen, dar făcut numai înaintea ultimelor examene - deci după o jumătate de sesiune parcursă fără un scop bine fixat - este de multe ori în măsură să dezamăgească: orice efort în sesiunea respectivă s-ar putea să fie inutil (să spunem că, spre exemplu, ai avea nevoie de 21 de puncte la ultimele două examene pentru a obține bursa), sau eforturile ar trebui să fie descurajam de mari pentru a obține media râvnită. Și toate acestea din ce cauză ? Pentru că nu a existat o orientare încă de la bun început.

Dar, după cum vezi, marile deziluzii pot fi evitate foarte ușor.

Paradoxal, puțini își dau seama de acest lucru extrem de simplu; în schimb tu, în cazul unui examen mai greu, dar la care vrei neapărat să iei peste 7 (să zicem), învață liniștit înainte de sesiune, ca și în timpul ei, pentru că, cel puțin sub aspectul liniștii sufletești tu ai un mare avantaj asupra celui care se frământă și se perpelește pentru că habar nu are să își facă o programare. Cel care se frământă de multe ori își solicită mintea și organismul peste măsură — și, adesea, și inutil -, astfel încât la terminarea sesiunii pare o epavă umană. Dacă la examenul respectiv ți-ai propus să iei minim 7 și ai luat 8, te bucuri că scopul tău a fost depășit; în schimb, pentru aceeași notă, derutatul tău coleg, după ce a tremurat înainte de examen („vai de mine, ce mă fac?"), e în stare să facă, după ce și-a văzut 8-ul, o criză de nervi („Și ce dacă mai avem încă patru examene?! Nu vezi că **deja** dau rateuri? Ce, tu nu vezi că mai avem două grele de nici nu ai curaj să te apuci să înveți? Crezi că nu-mi dau seama? E clar: dacă mai fac una la fel, pierd bursa!"). Și dă-i din nou cu învățatul până la epuizare, pe când tu, calm, te uiți pe foaie și vezi clar: la următorul examen, ceva mai ușor, vrei 9 sau 10. Te-ai pregătit și înainte de sesiune, așa că nu îți mai rămâne decât să îți continui pregătirea **în liniște,** încurajat de succesul anterior, lăsându-1 pe „disperat" cu grijile și coșmarurile lui.

Și uite așa, din examen în examen, sesiunea nu mai este pentru tine acea groaznică perioadă după care te resimți ca după boală. Sesiunea devine un moment de apreciere **obiectivă** și **lucidă** a puterilor proprii, o cale spre încrederea

în forțele proprii, o confruntare calmă cu realitatea, în care poți să răspunzi la multe întrebări: Ce mi-am propus? Ce am reușit? Unde am greșit? Ce voi face ca să nu mai repet aceeași greșeală?

O sesiune liniștită este o mină de aur pentru experiența proprie. Situațiile din sesiune, ca de altfel și cele din viață, sunt de multe ori unice. Și cu atât mai prețioase pentru cel care învață din experiență.

Sigur, aproape orice examen presupune emoții, presupune efort, uneori chiar nopți nedormite - perfect de acord. Dar, dacă cei din jurul tău sunt ferm convinși că sesiunea este o veșnică zvârcolire, o veșnică luptă și un veșnic coșmar, nimeni nu te obligă să gândești și tu la fel, nimeni nu te obligă să faci greșelile lor.

3. Nu te baza pe minim!

Mergând mereu doar la limita inferioară a rezultatelor pe care ți le-ai propus, riști să ai surprize. Inconvenientele sunt însă simplu de evitat:

1) încearcă să-ți depășești, pe cât poți, nivelul minim pe care ți l-ai propus cu ocazia programării. Viitorul este de multe ori nesigur, iar o problemă de sănătate intervenită chiar în sesiune te poate sili să renunți la ceea ce îți doreai, în acest caz, orice punct smuls peste minim e o cupă de șampanie în cinstea succesului.

2) dacă e posibil, încearcă să îți fixezi în calculul hârtiei media generală pe care o consideri necesară, căreia să îi adaugi 20-25 de sutimi chiar din start. Dacă, spre exemplu, urmărești să obții media 8,50, propune-ți 8,75. Dacă vrei 9,00, propu-

ne-ţi 9,25 sau 9,33 şi apoi programează nivelul pregătirii tale pentru a atinge această medie. De ce? Ca o rezervă pe care ne-o cere proverbul cu „socoteala de acasă". Ce te faci dacă, dorind media 9,00, obţii cu un punct mai puţin tocmai la ultimul examen şi tot efortul tău se risipeşte în van?

> Dacă tot e să faci un lucru bun, fă-l până la capăt: nu te baza pe minim, ci fixează-ţi de la început ceva mai mult ca aspiraţie, pentru ca minimul să fie atins în cele din urmă în mod automat, Iară emoţii. Simplu, nu-i aşa?

\ Fireşte, după fiecare examen din sesiune, programul poate suferi modificări, datorită faptului că nota obţinută e notă fixă, încetând să mai fie un pronostic cu minim şi maxim. Un minut după fiecare examen, dedicat refacerii programului, e cea mai uşoară cale de a evita neplăcerile ulterioare.

In acest moment pot să-ţi spun că ceea ce te-am în-demnat să-ţi formezi se numeşte în limbajul psihologilor „nivel de aspiraţie". Ara preferat să nu folosesc termenul (deşi poate îl cunoşteai), ci să ne înţelegem într-un limbaj accesibil, comun[1].

[1] Respectând eforturile psihologilor de a descifra misteriosul suflet uman, reiau totuşi ideea că un ghid, un curs cu adevărat accesibil oricărui tânăr trebuie să aibă, în primul rând un limbaj accesibil. Chiar, ai fi preferat să îţi spun că *„nivelul de aspiraţie desemnează gradul de succes pe care un elev aşteaptă să-l obţină într-o sarcină definită in conformitate cu valorile autoapreciative şi cu exigenţele ce şi le impune in raport cu şinele sau cu grupul social"?* Eu cred că dimpotrivă: dacă ţi-aş fi dat această definiţie ori ai fi sărit peste ea, ori te-ai fi chinuit un timp să o înţelegi, dar tot nu te-ai fi dumirit de ajuns. Adică nivelul tău de aspiraţie în înţelegerea definiţiei ar fi fost undeva pe la genunchiul broaştei.

Ei, dar până la examen mai e o cale destul de lungă. Iar pe această cale poate că cel mai greu te apasă ...

4. Grelele dileme ale începutului

E bine dacă te-ai gândit puţin la ce ţi-am prezentat până acum. Acum ştii că nu e bine să vrei să reţii totul de la început la cel mai înalt nivel. E o greşeală pe care o fac adesea începătorii, cu două consecinţe extrem de dezavantajoase: pe de o parte, tendinţa de memorare mecanică (în lipsa unei posibilităţi reale de memorare logică) duce la o uitare accentuată imediat ce materialul a fost verificat de către profesor, iar pe de altă parte o bună parte din perioada de „toceală" este pierdere de timp. E drept, ceva-ceva tot se retine, dar o cădere atât de bruscă de la euforia perfecţiunii (temporare şi artificiale) din prima fază până la „ceva-ceva parcă îmi mai amintesc" poate fi descurajantă. După cum descurajam poate fi şi un eşec datorat dorinţei de salt calitativ mult prea puternic faţă de posibilităţile tale reale.

Nu te hazarda **direct** spre piscul cel mai înalt. De fapt aceasta o vom discuta şi în capitolul referitor la motivaţie. In lipsa antrenamentului necesar pentru obţinerea performanţelor dorite, o cădere sau două te pot descuraja cumplit. Mai bine porneşte mai uşurel pe calea către „foarte bine".

Evident **dacă tu consideri că nişte salturi mari sunt pe deplin realizabile, e excelent! Iți urez succes.** Dacă însă simţi că e prea mult ce ţi-ai propus, citeşte rândurile din continuare.

Să presupunem că ți-ai propus ca la unul din examene să obții o notă în jur de 9,25. Aceasta înseamnă că va trebui să reții cam 90-92% din ceea ce ai de învățat pentru examen, deși o apreciere subiectivă a profesorului care corectează îți poate strica socotelile. Ceea ce, evident, e foarte greu „din primul foc". Mai bine fixează-ți, spre a te ajuta singur, niște **niveluri intermediare,** la început mai modeste, apoi din ce în ce mai ridicate, pe care să le poți atinge ceva mai ușor.

Alege-ți ca, după prima parcurgere a lecției (sau lecțiilor) pe care le pregătești, să ai un nivel de cunoștințe echivalent notei de 7,50 (sau chiar de 8,00, dacă materialul îți e familiar sau e mai ușor de reținut). De multe ori nici chiar a învăța de 7,50 - 8,00 nu e o misiune prea ușoară, chiar dacă pare astfel, pentru că lecția trebuie cunoscută **în integralitatea ei** la acest nivel.

> Niciun fragment nu trebuie neglijat: învață materialul corect încă de la început, pentru că de regulă ceea ce se învață prost la început are tendința de a se menține în aceeași formă și greu de tot se mai învață corect.

Nu fă nici greșeala pe care o fac 90% din elevi și studenți: unii cred că au învățat dacă știu să reproducă (de multe ori pe de rost), chiar dacă nu au înțeles, iar alții cred că au învățat dacă au înțeles câte ceva, fără să poată reproduce corect. De fapt, relația corectă este:

A ÎNVĂȚA = A ÎNȚELEGE + A MEMORA + A REACTUALIZA

Doar atunci când ai reușit să înțelegi totul, când ai reușit să reții 70-75% din material și **să reactualizezi coerent** un volum similar, te poți declara mulțumit(ă) și vei putea trece,

cu prilejul următoarei parcurgeri a manualului, la fixarea şi urmărire unui nivel de aspiraţie mai ridicat respectiv de nora 8 (sau chiar de 8,50, în caz că în prima variantă nivelul a fost de nota 8).

O mare importanţă o reprezintă în acest caz numărul de repetiţii. Nu e acelaşi lucru să vrei „să salţi" două puncte la notă după două repetări sau după cinci. Fiecare om are caracteristicile sale. Important este ca, pe baza autocunoaşterii din anii anteriori (în care ne-am făcut o idee despre rapiditatea înţelegerii, rapiditatea şi trăinicia memorării, ca şi de spre puterea de reactualizare) să ne facem un program care să cuprindă numărul optim de repetări, cu creşterea gradată a nivelului calculată în funcţie de creşterea totală şi de numărul de repetări în care se doreşte atingerea nivelului planificat (spre exemplu, dacă vrem să ajungem de la 7,50 la 9,50 după trei repetări, va trebui să creştem nivelul de aspiraţie cu câte 60-70 de sutimi de punct la fiecare nouă repetare; în schimb, dacă proiectăm aceeaşi creştere prin cinci repetări, gradarea se va face, evident, doar cu aproximativ 40-50 de sutimi în plus de fiecare dară).

Această metodă este foarte uşor de aplicat în practică. Pur şi simplu trebuie să scrii pe o foaie de hârtie, pe care să o ai permanent în faţa ochilor când înveţi, nivelul maxim de aspiraţie şi gradaţiile respective, ca să nu te complici cu calcule la orice nouă repetare. O astfel de foaie poate arăta cam aşa:

7,50 -> 8,00 -> 8,50 -> 9,00 > 9,50

De câte ori treci de unul din nivelurile planificate, taie-1 cu o linie. Ai în faţa ochilor realizarea „palpabilă" şi

un sprijin moral extraordinar. Ce e mai plin de satisfacţii în acest moment decât să tai unui câte unul nivelurile pe care le-ai depăşit cu succes? Numai să te fereşti să faci un lucru, minor în aparenţă: să „tai" un nivel înainte de a-l fi atins în mod real. Simplul gest al tăierii de care vorbeam aduce satisfacţia deosebită a aurotecompensării.

Cu calm şi cu o organizare simplă, bine gândită, ultima repetare va însemna atingerea nivelului pe care ţi l-ai dorit de la început. E **uit** nivel pe care ai toate şansele să îl atingi şi în examen, sigur — iar când te va întreba cineva cam ce notă crezi că iei, poţi să-i răspunzi clar : „Atât cât mi-am propus: 9,50". pentru că, cu siguranţă, chiar de atâta ştii. Iar examenul nu va fi un coşmar, ci doar o formalitate necesară pentru a ți se confirma oficial nivelul de pregătire și ... locul pe care îl meriți.

Tu te duci la examen ca să iei 9,50; cei din jurul tău nu au decât să tremure, să transpire, să se văicărească și să aştepte cu groază rezultatele.

Atunci îți vei da seama ce mult au însemnat cele câteva minute din an în care ți-ai programat gradat succesul. Apoi, intră ia examen.

Iar în zilele care vor urma până la aflarea rezultatului (pardon, a confirmării), da, relaxează-te, dormi liniștit — ai nevoie de toate acestea după atâta muncă. Dar nu uita ca, din când în când, să îi încurajezi pe cei care tremură la poarta scăldată în lacrimi a norocului, în aşteptarea sentinței...

Ei, dar până atunci mai e. Examenul are şi el necunoscutele sale, care la un moment dat sunt controlabile. Visul e frumos şi e benefic, dar munca e muncă. Eu îţi dezvălui cele mai bune căi spre succes, cele mai bune metode de a-ţi încununa efortul cu rod bogat. Ceea ce ţi-am descris la acest capitol te va ajuta numai dacă şi tu doreşti aceasta. Pentru că,

> dincolo de garanţia oferită de creşterea sigură, treaptă cu treaptă, programul pe care ţi l-am sugerat mai are un avantaj, deloc de neglijat: dacă scopul mai uşor, pe care ţi l-ai propus la început, a fost realizat cu succes, aceasta îţi va da aripi, în virtutea legilor misterioase ale spiritului omenesc, şi te va îndemna să cutezi spre mai sus, spre mai bine, mereu mai hotărât. In schimb dacă, aşa cum ii se întâmplă celor mat mulţi, te avânţi prea sus dintr-o dată, eventualul insucces s-ar putea să te descurajeze. Atunci, în virtutea aceloraşi legi înscrise în cartea firii, îţi vet aduce poate dorinţa la altitudini mult mai joase, de pe care vei încerca să urci din nou, dar — spre deosebire de cel înţelept - cu descurajarea sau cel puţin cu îndoiala în suflet şi cu dorinţa de a recupera timpul irosit. Ceea ce de multe ori aduce alte probleme pe care de fapt ai fi putut sa le eviţi.

E drept că, îmbătat de euforia primelor succese, s-ar putea să vrei să o laşi mai uşor. Nu ceda ispitei! Nu uita: tu şi toţi contracandidaţii tăi plecaţi aproape de la acelaşi nivel. La vremea examenelor fiecare se află acolo unde l-au dus puterile: unii în vârf, alţii aproape de el, alţii mai jos, alţii

foarte jos. Vor câștiga doar primii, cei mai de sus: primii 25 sau primii 60 sau primii 200.

fon iau startul, dar nu toți câștigă. Dacă vrei să câștigi, nu uita: urcă fără oprire, urcă fără să șovăi. Și mai ales nu uita că unii, roși în suflet de nereușitele de dinainte, se pot îndârji într-atât, încât să te depășească la un moment dat. Fabula cu broasca țestoasă și iepurele e prea cunoscută și uneori dureros de adevărată ...

Dacă ar fi să enumăr toate avantajele metodei gradării nivelului de aspirație prin rezultate parțiale, poate că mi-ar mai trebui încă multe pagini. Eu îți mai spun doar unul dintre avantaje, convins fiind că tu le vei descoperi, lucrând practic, pe toate celelalte: de fiecare dată când repeți lecția până când ajungi la nivelul dorit, înveți cu un scop: să treci cu succes și treapta respectivă. Nu e puțin lucru! Gândește-te că 90% din cei din jurul tău se mulțumesc să repete fără să se intereseze de un progres, oricât de mic, de la o repetare la alta. Or, o lege a naturii spune că tot ce nu merge înainte nu stă pe loc, ci regresează. Și mai gândește-te că, în plus, învățarea cu un scop clar e incomparabil mai eficientă decât cea în care nu prea avem habar de ce învățăm, decât, poate, atunci când avem meditații a doua zi. Ca să nu mai vorbim de faptul că, învățând cu un scop, de fiecare dată știm și cât anume să învățăm!

> Metoda gradării nivelului de aspirație se aseamănă cu un fapt de viață: un braț de nuiele se rupe mult mai ușor surcea cu surcea decât întreg brațul deodată. Și, ceea ce e cât se poate de clar, depanând mai puțin efort, rezultatul e mult mai sigur când rupi nuia cu. nuia întreaga grămadă.

5. Acum mergi la sigur

Spune-mi, de câte ori ți s-a întâmplat să auzi pe un elev înainte de teză sau de bac ori pe un student spunând Ia începutul pregătirii sale pentru sesiune : „Voi lua nota pe care o doresc, pentru ca știu ce am de făcut"? Nu mă îndoiesc că de foarte puține ori. Și ne mai mirăm că examenele sunt un fel de cor generalizat al tânguielilor, un spectacol jalnic al genunchilor tremurânzi și al fețelor livide!...

Se uită, din păcate prea des, că examenul trebuie să fie o confirmare a unei munci, iar nu o loterie; **o constatare a unei pregătiri, iar nu o nenorocire sau un coșmar.** Sper din toată inima că vezi altfel lucrurile după ce ai citit aceste rânduri.

Să stăm puțin să ne gândim: ce se întâmplă la examen, concret? Un profesor, un **om,** te așteaptă **cu speranța că îi vei confirma munca de un an sau de un semestru;** un om te așteaptă ca să îți facă dezinteresat imensul bine de a-ți confirma, prin propria-i autoritate și cu propria-i răspundere, munca. Sau, în cazul admiterii (la capacitate, spre exemplu, dar și la concursul pentru un post), un om care a văzut zeci de lucrări sau sute sau mii înainte să vadă lucrarea ta și care se străduiește să o evalueze corect. Vine cumva profesorul să te distrugă cu orice preț? Astfel de cazuri, te asigur, sunt mult mai puține decât se crede în general. De obicei un profesor, **văzut ca om,** nu este mai fioros decât un funcționar care îți confirmă în carnet contul din bancă (bineînțeles, efortul celor doi e incomparabil, dar nu despre aceasta discutăm acum). Ai o mie de lei în bancă? „O mie" îți va scrie funcționarul. Știi de 10? „10" va scrie dascălul la examen. Aceasta este diferența de optică pe care o reamintesc, cu riscul de a

mă repeta excesiv: **examenul este confirmarea muncii, iar nu o loterie jalnică.**

Dar să ieşim din domeniul modului de susţinere a examenului propriu-zis (care face obiectul unei alte cărţi) şi să revenim la obiectul ghidului de faţă: cele ce ţi-am spus în acest capitol nu sunt lucruri absolut noi. In schimb sunt **lucruri pe care mulţi le ignoră.** E treaba lor! Pentru că tu ai ieşit acum din turma dezorientaţilor.

Tu ți-ai asigurat de acum înainte locul în banca succesului — și știi cum să-l păstrezi.

CAPITOLUL 3

O SITUAȚIE DESCURAJANTĂ UȘOR DE EVITAT

„Simt că înnebunesc!" se confesează Alina unei prietene. „De o lună de zile mă pregătesc pentru acest concurs și, când credeam și eu că stăpânesc materia, la recapitulare constat că... am uitat tot!Am învățat așa cum trebuie, cu repetări, cu programări... Și dacă nu m-ar interesa postul, aș mai zice! Dar am și voință, am și motivație!". Alina e disperată. „Sunt chiar atât de proastă?" se întreabă ea. Prietena ei îi spune unde greșește. Unde oare?

Când mintea ne „pedalează"... când „nu mai intră în cap" și orice ai face parcă e inutil, ce rău poate fi mai mare? Unul singur: să constați că ai uitat tot ce știai. E normal? De ce se întâmplă așa ceva? E timp pierdut? Se mai poate recupera ceva? întrebări, întrebări...

Există o problemă a celor care învață: ***după prima parcurgere a materiei nu își mai amintesc prea multe din ceea ce au învățat.*** Panica îi cuprinde, deși nu au cum să uite tot ceea ce au învățat. Au uitat mult - e în firea lucrurilor - dar nu tot. La o repetare, făcută corect, vor vedea că situația nu e chiar atât de rea.

1. Evită situațiile descurajante! (după ce le afli cauza)

Analizată ca atare, fără a ne interesa deocamdată cauzele, situaţia aceasta ne duce la concluzia că timpul afectat primei parcurgeri a fost aproape inutil cheltuit. Iar dacă ne gândim că această primă trecere peste lecţiile sau peste cursurile care trebuiau însușite este cea mai întinsă și în general cea mai importantă pentru conturarea unui stil de lucru eficient, ne putem da cu ușurință seama de pierderea extraordinară suferită de orice tânăr.

Dar nu dispera! E normal să se întâmple astfel.

Te poate ajuta să cunoşti următoarele: în cazul în care materialul nu e familiar, procesul de învățare se desfășoară mai lent decât în cazul în care s-ar fi trecut deja peste materie. Se poate considera ca material familiar cel care a fost parcurs în şcoală în anii anteriori cu atenţie sau - în cazul studenţilor - cel care a fost pregătit seminar după seminar.

2. Cât am pierdut?

O să-ți spun ceva ce psihologii știu demult: în momentul în care memorezi idei și date nefamiliare, apare ceea ce se numește ***șocul învățării,*** adică o rezistență și o confuzie generală. Este bine să știi că șocul învățării dispare pe măsură ce ideile devin mai familiare și pe măsură ce se învechesc. Liniştește-te. Dacă ai tratat totul foarte în serios, pericolul de a nu mai ști nimic e mult mai mic decât încearcă să te convingă imaginația ta înfricoșată.

Dacă însă peste materialul în discuție ai trecut la vremea respectivă cu nepăsare, evident că nu are cum să-ți fie familiar. Va trebui să reporneşti aproape de la zero. In acest sens se poate spune că elevii care s-au pregătit la disciplina respectivă atunci când aceasta era predată în liceu sau studenții care au venit la seminarii cu cursul învățat au un mare avantaj asupra celor care sunt nevoiți să pornească de la zero.

DE REȚINUT

în cazul în care materialul de învățat este nefamiliar, nu ne putem aştepta la o memorare foarte bună decât cel mult pentru moment. Mulțimea datelor şi a amănuntelor absolut noi nu permite fixarea lor completă, aşa cum un sportiv începător nu poate egala de la început în performanțe un sportiv care se antrenează de luni sau ani de zile.

Uitarea de după prima parcurgere a materiei este ceva normal, ca o reacție a memoriei la suprasolicitare. Cu toate acestea, o reluare va demonstra că ai reținut destul de multe informații. Iar dacă acestea sunt de fapt ideile principale şi anumite detalii de o mai mare importanță, te poți declara mulțumit(ă).

3. Cum să faci să nu mai uiți

Aşa cum am mai spus, uitarea e normală în anumite limite. Şi necesară! Aşa ne-a lăsat Dumnezeu: ne autoprotejăm uitând câte ceva. E ca atunci când facem curățenie pe un hard-disk care altminteri în scurt timp s-ar putea să nu mai primească informație.

In al doilea rând, punem şi noi umărul la uitare, fără să ne dăm seama.

Dar la fel de bine putem face să prevenim uitarea şi să reţinem **exact ce ne interesează.**

Cum?

In prima fază insistă asupra ideilor principale, nu asupra detaliului. Ideile principale sunt cele care trebuie să rămână întipărite în minte, ca o bază la care se vor ataşa ulterior detaliile. în lipsa acestei baze ferme oferită de ideile principale, detaliile, oricât de repetate şi de „fixate" ar fi fost prima dată, pier din memorie într-un timp foarte scurt. Ciudat, dar foarte mulţi tineri preferă să „sară" peste momentul fixării ideilor principale, grăbindu-se să ajungă la detaliu. Este un stil defectuos de a gândi şi de a învăţa. Consum inutil de timp şi de energie psihică.

O cauză frecventă a uitării este aceea că volumul de material care trebuie învăţat dintr-o dată este foarte mare. Nu poţi să treci în timp record de la zero la ritmul maxim. Este nevoie de o perioadă de adaptare progresivă, în care cerinţa primordială este calitatea, nu cantitatea. Aşa cum am mai spus, un volum de material prea mare este foarte dificil de reţinut bine de la început. Ai tendinţa „să înveţi" *tot* în loc să înveţi *corect.*

> Mai ales în cazul unor materii „umaniste", **învaţă la început maximum două-trei pagini pe zi. E** puţin? **Efortul începătorului e adesea mai mare decât** s-ar **crede.**

învaţă la început mai puţin, dar **corect,** respectând toate cerinţele unei bune învăţări. Ceea ce se învaţă prost de la început are tendinţa de a se menţine astfel, iar un început prost se repară greu de tot.

4. Succesul din prima e un adevărat miracol

O primă parcurgere a materiei nu poate realiza decât foarte rar legăturile optime dintre diferitele componente ale materialului învățat. In general prima parcurgere are rolul de a aprofunda imaginea globală despre un subiect mai întins și de a fixa ideile principale. ***Abia cu prilejul repetării se vor stabili noi legături cu sens între cunoștințe.*** In lipsa acestor legături e absurd să pretinzi memoriei să rețină tot, așa după cum e absurd să pretinzi ca bucăți de fier nesudate și neprinse cu șuruburi să alcătuiască singure un suport sau un gard.

în cele ce am arătat până acum stă răspunsul la prima problemă a Alinei de la începutul acestui capitol.

5. Cine șterge „fișierele" din memorie? Tu!

Alina câștigă postul. Era un domeniu nou — Director resurse umane - în care nu avea prea multă experiență. Ea considera că pentru moment cunoștințele teoretice îi vor fi suficiente ca să facă față cerințelor, până peste câteva săptămâni sau luni, când va fi acumulat și experiența practică necesară. Și nu greșea: adesea entuziasmul suplinește la început experiența, iar un om dornic de muncă adesea face mai multe decât unul cu experiență, dar plafonat. Numai că... stupoare: Alina constată că nici nu a dat bine examenul și cunoștințele s-au evaporat. Are probleme cu memoria?

Ție nu ți s-a întâmplat să uiți o lecție sau un curs imediat după „meditații" sau după examen? Se întâmplă frecvent. De ce?

Pentru că urmărim, jură să ne dăm seama, un răspuns optim doar pentru seminar sau pentru ședința de pregătire ori pentru examen. în loc să fim conștienți că în definitiv ne pregătim pentru un examen, care poate avea loc peste o săptămână, o lună sau chiar peste un an și să urmărim obținerea rezultatului optim pentru **acel** moment, optăm pentru alternativa ineficace a învățării pentru următorul seminar sau pentru următoarea ședință de meditații.

Or, învățarea pentru o anumită dată condiționează uitarea după acea dată, în speță după data meditațiilor sau a seminarului.

De aceea Alina se confruntă cu uitarea după ce a reușit să ocupe postul de Director resurse umane: **a greșit învățând pentru examen, concentrându-se doar asupra lui.** Și-a descărcat sacul la acea dată, memoria a primit mesajul că s-a achitat de misiune încredințată, iar „fișierul" s-a golit, informația reținută s-a diluat. Dacă a învățat strict „buchea cărții" și nu a apelat la mai multe surse de informare sau la cazuri concrete, nici nu mai trebuie să căutăm alte motive pentru care a uitat cunoștințele pe care „le stăpânea".

6. Un experiment care pune pe gânduri

Astfel de probleme sunt specifice doar celor care concurează pentru un post sau sunt comune și elevilor și studenților? Să vedem.

S-au dat unor elevi texte cu același grad de dificultate spre a fi memorate, cu diferența că unor subiecți li s-a spus că ele vor trebui reproduse a doua zi, iar altora că reproducerea va avea loc peste zece zile. In realitate controlul a avut

loc după 14 zile, depășindu-se astfel ambele perioade fixate inițial. Rezultatul a fost că elevii din primul grup au uitat **aproape în totalitate** ceea ce au avut de ținut minte, în timp ce la ceilalți s-au păstrat cam 55% din informații.

Concluzia? Am spus-o:

învățarea pentru o anumită dată condiționează uitarea după aceea dată.

Rezultatul cel mai dezastruos îl obțin de departe elevii care învață doar pentru a fi ascultați la meditații și nicidecum pentru a reține bine o structură pe care apoi să așeze detaliile. Sunt aproape sigur că acesta e motivul pentru care foarte mulți se plâng că după prima parcurgere a manualului sau cursului „nu mai știu nimic".

Chiar nu e nimic de făcut?

Voi dezvolta în cele ce urmează un sfat pe care ți l-am dat mai sus, dar nu am insistat...

7. învață pentru viață, iar nu pentru examen!

„Non scholae, sed vitae discimus. " (Seneca)

Unii tineri consideră că pregătirea pentru examene vizează „trecerea" acestora, indiferent cu ce rezultate. Dar în liceu sau în facultate se pun temeliile unor profesiuni în viață. Un liceu sau o facultate nu sunt clădiri în care îți trăiești (sau îți pierzi) cei mai frumoși ani ai vieții. Am remarcat, mat ales în rândul studenților, o tendință de concentrare asupra examenului din sesiune, asupra notei în exclusivitate, iar nu asupra utilității materiei pentru viitor. Astfel de studenți erau foarte mulțumiți că au luai o notă „uriașă" la examen, declarând chiar la câteva

zile că au uitat tot fiindcă au învățat doar pentru un examen căruia nti-i vedeau rostul. Și uneori se mai și mândreau!

Numai că timpul nostru este acela al transformărilor rapide, al adaptării continue, al perfecționării devenite obligatorii. ***Tu trebuie deci să poți folosi în condiții schimbate ceea ce ai învățat —*** iar aceasta nu se va întâmpla cât timp te preocupă nota mai degrabă decât ce știi de fapt.

De cele mai multe ori, învățarea pentru un examen, privit în mod singular și **nu ca element al unui sistem de cunoștințe integrat armonios în domeniul de activitate** studiat, se asociază cu memorarea mecanică, cu reținerea greoaie și cu uitarea rapidă. Lipsesc analizele de profunzime, lipsește interconectarea cunoștințelor noi cu cele anterioare, ideile principale se găsesc anevoios sau deloc, deși tocmai ele sunt condițiile fără de care învățarea se reduce la o simplă înregistrare de scurtă durată.

? A învăța pentru un examen și a uita apoi totul este semn că nu te interesează prea mult ce înveți și ce se va întâmpla cu ceea ce ai învățat[1]. De ce nu se gândesc unii că fiecare informație, o dată reținută, le poate fi necesară? Am observat că mulți elevi de liceu învață limbile străine (vorba vine că învață!) doar pentru că sunt prevăzute în orar, iar ei au nevoie de câte două-trei note pe semestru. Nu s-au gândit chiar deloc că în condițiile de azi a cunoaște o limbă străină e o necesitate vitală în aproape toate domeniile? Exemplele ar putea continua cu logica (necesară nu numai matematicienilor, inginerilor sau juriștilor, ci și tuturor acelora care doresc să se bazeze pe propria gândire), cu psiho-

[1] Părintele Constantin Necula, de la Facultatea de Teologie din Sibiu, are o vorbă pentru preoți: „Cui îi e mai frică de examen decât de Liturghie nu are ce să caute nici la examen, nici la Liturghie.

logia (foarte puţini îşi explică anumite reacţii ale colegilor lor, ale profesorilor sau ale celor apropiaţi, deşi acestea au cauze pe care manualul de psihologie din liceu le prezintă foarte clar), cu filosofia ş.a.m.d. Toate acestea trebuie învăţate **pentru a te putea folosi** de **ele în viaţă,** pentru că altfel poţi considera pierduţi cei mai fecunzi ani ai vieții - ani care nu se mai întorc.

8. Soluții multe la îndemâna ta. Alege!

• Dacă vrei ca într-adevăr să îţi folosească şi pe mai departe cunoştinţele, fă în aşa fel încât după ce ţi-ai însuşit datele oferite de manual sau curs să te pui în situaţii complexe. Revezi spre exemplu toate motivele care te determină să ajungi la un anumit rezultat în urma învăţării şi caută să redescoperi, să recreezi cunoştinţele. Pune-ţi întrebări: „de ce?", „cum?", „ar putea fi altfel?", „cum ar fi altfel?", „ce s-ar întâmpla dacă Y s-ar combina cu X?", „dar cu A?". Vei ajunge să simulezi situaţii similare celor pe care viaţa ţi le va aduce înainte, aşa încât atunci când realitatea te va pune în faţa lor, tu vei avea deja o experienţă de început.

• Emite ipoteze, caută dovezi, construieşte argumente sau pur şi simplu modifică datele unor probleme (factori, condiţii, date numerice). Parcurge activ materia! Consecinţa? Pentru viitorul imediat - în situaţie de examen - vei avea mari şanse să te descurci, pentru că deja ai anticipat şi ai clarificat probleme numite de unii „neprevăzute". Atunci când vei avea un loc de muncă baza ta de cunoştinţe va fi bine închegată, nu o masă diformă de elemente disparate. In acelaşi scop poţi, atunci când înveţi, să prefigurezi consecinţele sau avantajele ori dezavantajele

unei situații în raport cu o alta. Poți studia cazuri practice care au rolul de a lămuri foarte bine aspectele mai puțin clare.

• Cât despre studenții care nu sunt conștienți de faptul că în câțiva ani soarta lor va depinde de mulțimea (sau sărăcia) cunoștințelor, de modul în care acestea vor fi legate durabil și folosite corespunzător, nu am prea multe de spus. Aș paria că un student care e conștient de avantajul enorm pe care îl reprezintă în viitor cunoașterea a una - două limbi străine, și, ca urmare, se pregătește serios, **indiferent de domeniul în care își desfășoară activitatea,** va avea cunoștințe de limbă străine perfect comparabile cu ale unui elev de la un liceu de specialitate. Nu vorbesc în necunoștință de cauză - în liceu am avut colegi la secția de matematică - fizică ce îi depășeau pe mulți colegi de la limbi străine pentru care a termina liceul era unicul scop, indiferent de rezultatele pe patru ani. Și am întâlnit și cazuri de oameni care, conștienți de necesitățile viitorului, au învățat o limbă străină **foarte bine** în doi ani, în timpul liber, respectând un program riguros și având dorința de a reuși în ceea ce și-au propus.

ț *Acesta este secretul marilor reușite: interesul pentru un viitor frumos.*

De ce sunt atât de mulți tineri care își alungă șansele cu inconștiență? De ce sunt oare atât de mulți cei care țin cu tot dinadinsul să-și irosească cei mai fecunzi ani din viață nejacând nimic concret? Greu de spus. Foarte greu.

DE MEDITAT:

Poți câștiga un avantaj enorm față de cei care învață exact cum nu trebuie și care se văd nevoiți să reia, „inexplicabil", totul de ia capăt, după ce „au învățat foarte bine" prima dată.

CAPITOLUL 4

SUCCESUL SE PROGRAMEAZĂ CONTINUU ȘI RITMIC

1. Cum îți îmbunătățești performanțele

Să ne gândim că o mașină, oricât de bună sau rea, consumă mai puțin combustibil atunci când e condusă cu viteză constantă, iar nu cu zgâlțâituri, accelerații bruște urmate de frâne **care uneori dublează consumul pentru parcurgerea aceleiași distanțe.**

Concluzia e valabilă și în pregătirea „în salturi" pentru examene. Dovada e numărul mare al studenților care nu se prezintă la cele mai grele examene din sesiune, pentru că volumul de material îi copleșește.

Alteori, prevederea ne îndeamnă să începem pregătirea din timp, mai ales în cazul unor examene grele, pe care nu le putem pregăti în câteva zile. Și după încercări căderi și reveniri ajungem la o concluzie:

> " învățarea „în salturi" este adesea epuizantă și are rezultate mult mai slabe decât învățarea ritmică.

Și atunci de unde atât de multe note relativ bune?

Dacă notele obținute la examene sunt în general mulțumitoare, rezultatul se datorează eforturilor susținute din

partea studenților în perioadele de pregătire intensă, iar nicidecum învățării eficiente. Numai că este descurajam efectul de durată al însuşirii acestor cunoştinţe prin „dopaj": materia „se învață" repede şi se uită instantaneu, studiile nu sunt o bază solidă, un punct de plecare în viață, ci ani irosiți într-o bancă.

Să nu crezi că am căzut în mania lui „învăţaţi, învăţaţi şi iar învăţaţi". Nu - sunt un om, nu un robot, şi îmi dau seama că a atinge o culme într-un domeniu căruia i te-ai dedicat cu o pasiune care te îndepărtează de alte domenii ale vieţii ar constitui în timpurile noastre o greşeală destul de mare. Niciun om nu trebuie să uite că are de trăit o viaţă, că are nişte ani de care trebuie să se bucure. Tocmai de aceea nu aş vrea să crezi că te îndemn să te încui între patru pereți şi să buchisești zi și noapte tot ce îţi pică în mână, ruinându-ți tinerețea și sănătatea.

> t, Imbunătățește-ți performanțele *încercând să obții un echilibru al tău, fără suișuri și coborașuri brușe,* pentru că nu întotdeauna tinerețea e în stare să învingă la comandă. Lasă-ţi imaginaţia să zburde, lasă ti sufletul să zboare spre soare, lasă-ți visul să ardă vâlvătaie, dar strunește-ți mintea când e vorba de pregătirea ta. Nu lăsa mintea liberă, pentru că ruginește; dă-i mereu ceva de lucru, ca să o ai ascuțită și strălucitoare atunci când vei avea nevoie.

în acest mini-capitol vom vorbi despre ritm și continuitate în învățare, respectiv despre condițiile în care timpul poate fi folosit mai eficient.

2. Asalt sau victorie la pas

Cei care învață pentru un examen fără să își dea seama că mai important e cum răspund la examenele vieții obișnuiesc să învețe „în asalt" sub apăsarea permanentă a crizei de timp, a examenului imaginat ca obstacol. Resimt presiunea lucrărilor de control, a tezelor, a orelor de ascultare sau a examenelor din sesiune, și nu văd examinările ca pe o recunoaștere a nivelului de cunoștințe. Este o învățare **adaptativă,** des întâlnită în regnul animal: animalul este tot timpul luat prin surprindere, rămâne descoperit și vulnerabil.

Spre deosebire de animale, omul este înzestrat cu rațiune, iar rațiunea ar trebui să îi dicteze să se gândească.

Să gândească mai ales cum ar putea să anticipeze niște situații ce pot apare în timpul examenului. Și cum le poate rezolva.

Contrar a ceea ce se vede în practică,

Din momentul în care ai început să te pregătești învață în fiecare zi.

Gândește-te la cuvintele profesorului Dimitrie Guști: *„ Te lași de carte o săptămână, ea se lasă de tine o lună. Te lași de carte pentru o lună-două, ea se lasă pentru un an, te lași un an-doi, te-ai lăsat de ea pentru totdeauna".* într-adevăr, reluarea de fiecare dată a muncii intelectuale, după o pauză nejustificată, cere un efort și duce la un consum de energie mult mai mare, tot așa după cum unui sportiv care a tot întrerupt antrenamentele i se cere un efort mult mai mare atât de a reveni la forma de dinainte, cât și pentru a progresa în rând cu ceilalți.

E de preferat să înveţi mai puţin, dar continuu, decât foarte mult dintr-o dată. Când un tânăr reușește să citească doar două ore pe zi, dar zi de zi, el în patru ani poate deveni un specialist în domeniu, cu cunoştinţe mult mai solide decât unui care a învăţat o lună da și trei ba.

Tu cum te-ai hotărât să faci? ...

3. Fecunda ritmicitate

Continuitatea se înrudeşte într-un fel cu **ritmicitatea.** Diferenţa dintre ele este că ritmicitatea se referă la **aceeaşi cantitate** învăţată în fiecare zi, în timp ce continuitatea se referă la **neîntreruperea** învăţării, fără să intereseze neapărat dacă azi ai învăţat o oră, iar mâine — patru ore.

îndeosebi la începutul pregătirii pentru examene continuitatea și ritmicitatea sunt cerinţe foarte importante. Atunci nu mai este necesar la început a învăţa mult, ci a învăţa bine. începutul are cerinţele lui și orice derogare o faci pe pielea ta.

Dar o dată continuitatea şi ritmicitatea intrate „în sânge", ne vom putea concentra asupra măririi treptate a volumului de material învăţat într-o zi. Un număr mărit de pagini învăţate într-o zi poate fi cuprins în acelaşi interval de timp, ca urmare a creşterii eficienţei (în urma experienţei acumulate) şi a găsirii tempo-ului ideal. Pentru cei de la „real", ecuaţia este ceva mai complicată, în sensul că o problemă poate fi rezolvată în zecedouăzeci de minute, în patruzeci de minute sau într-o oră și jumătate; aşa încât pentru aceştia intervalul de timp afectat pregătirii poate fi mai flexibil, dar, evident, fără a fluctua între

limite prea mari. Timpul va aduce o „reglare" a ritmului şi îţi vei putea adapta regimul (azi - 5 ore, mâine — 6 ore, poimâine — 2 ore etc), fără a ignora, evident, continuitatea. Te va ajuta și ritmul constant și experiența.

4. Fii pe val, nu împotriva lui!

Ritmul nostru cotidian este o realitate de care puţini țin cont atunci când învață. Să vedem pe scurt despre ce este vorba și cum putem folosi acest ritm pentru a preveni „intervalele moarte" în învățare.

Toate organismele vii sunt supuse unor ritmuri biologice. Există cicluri care pot dura minute sau ore, există altele care pot dura zile întregi sau luni.

Nici omul nu face excepţie de la regulă. Ritmurile noastre cotidiene (sau „circadiene", ceea ce ar însemna în latină „în jur de o zi") există și au un rol deosebit de important în procesul de învăţare.

Felul în care simțim calitatea muncii, starea de veghe, sensibilitatea pentru gusturi sau pentru muzică, totul se schimbă pe parcursul zilei. Astfel, capacitatea de muncă atinge repede maximum de intensitate în primele ore ale dimineții (9-11).

> In acest moment inteligența abstractă este în cea mai bună formă a ei; este timpul „jonglării" cu fapte, cuvinte, cifre etc.

După ora 11,30 - 12 capacitatea de muncă scade destul de mult și se menține scăzută timp de 1-2 ore după masa de prânz. în acest interval se instalează oboseala, neatenția, plictiseala sau chiar starea de somnolență. Cea mai scăzută

productivitate a învățării este între orele 13 și 15. Este un moment propice relaxării și somnului de amiază, cu toate efectele lui benefice.

Capacitatea de muncă crește din nou spre orele 16-17, acesta fiind momentul în care vom putea stoca în memorie informațiile pe care vom dori să le reținem zile sau chiar săptămâni, datorită faptului că memoria de lungă durată este cea mai eficientă după ora 16.

în concluzie, am putea spune că

> intervalele cele mai bune pentru a învăța sunt 8,00 - 11,30 (12,00) și de la orele 16-17 până Ia ora culcării.

Folosește deci aceste intervale, iar când simți că randamentul și concentrarea scad dramatic, oprește-te. A continua să înveți în astfel de condiții înseamnă un efort de multe ori inutil.

Se pune întrebarea: ***în timpul săptămânii se înregistrează astfel de variații ale randamentului?*** DA. Spre mijlocul săptămânii performanțele sunt mai ridicate, cu un maxim în zile de miercuri-joi, în timp ce la extreme (luni și sâmbătă) randamentul e cel mai scăzut. Organizează-ți astfel munca încât cursul cel mai greu să nu trebuiască „să apară" în programul de sâmbătă sau luni — deși am o vagă bănuială că atunci când, în timpul sesiunii nici nu mai știi ce zi e, prea puțin te mai interesează ce spune statistica.

Ar fi de făcut o mențiune specială pentru perioada de odihnă de după-amiază: somnul sau relaxarea au efecte extraordinare asupra fixării informațiilor, după cum îți arăt în această carte. Dacă le folosești și le dozezi corect și dacă le

dai curs exact în timpul în care randamentul e scăzut, adică între orele 13,30 - 15,30, poţi să spui că, împuşcând doi iepuri dintr-o dată, eşti campion al eficienţei.

Productivitatea învăţării îşi are ciclurile ei, însă acestea sunt uneori foarte diferit repartizate pe parcursul zilei, datorită unor factori personali, de genul deprinderilor de învăţare, a ritmului psihic personal, a programului de studiu sau a capacităţii de concentrare şi învăţare; la rândul lor, voinţa şi motivaţia sunt factori personali care pot răsturna orice pronosticuri bazate pe ciclicitatea învăţării. O motivaţie foarte puternică, spre exemplu, poate conduce la o productivitate excepţională a învăţării, menţinută ore în şir, chiar până noaptea târziu.

Urmăreşte perioadele în care ai spor la învăţat şi perioadele în care „nu prea merge". în cel mult o săptămână vei şti ce ai de făcut ca să-ţi programezi corect efortul.

5. „Eu învăţ mai bine noaptea" - realitate sau impresie?

Mulţi se gândesc că reţin mai uşor lucrând noaptea. Se pare însă că noaptea este dominantă memoria pe termen scurt (sau cel puţin medicina tradiţională este de această părere). Având în vedere că obişnuinţa e a doua natură - crearea unui ritm decalat cu câteva ore faţă de cel normal, în sensul învăţării în timpul nopţii şi al odihnei până aproape de amiază - acest stil nu este de natură a dăuna progresului în învăţare, chiar dacă pentru a obţine rezultate mai bune este nevoie de un timp oarecare de acomodare.

De fapt, mulți tineri se pregătesc în acest regim, cu rezultate similare colegilor lor „diurni".

Din tot ce am spus aici tu reţine cel puţin că învăţarea presupune multe aspecte complementare de care puţini sunt conştienţi. în această carte le găseşti. Analizează, foloseşte şi combină aceste aspecte și o să te lauzi cu rezultate de excepție!

6. Logica ședinței de studiu

Ca orice activitate, și ședința de studiu are un moment de început, un moment de activitate propriu-zisă de învățare și un moment de încheiere. Fiecare moment are particularitățile sale pe care le poți aplica spre a învăța mai repede și mai eficient.

începerea ședinței de studiu poate fi unul din cele mai dificile momente, datorită lipsei de concentrare, ce aduce multe probleme.

> Pregătește învățarea propriu - zisă printr-un set de acțiuni cu efecte favorabile.
>
> Obișnuiește-te să înveți în una și aceeași cameră, căci obișnuința generează, după un timp, o coordonare reflexă între camera în care înveți și concentrare. Obiectele semnificative (cărți, un ceas, un portret, un peisaj), vor contribui, tot pe calea reflexului, la o ambianță propice concentrării.

Alte metode verificate, la îndemâna fiecăruia, generează următoarele sfaturi:

• Implică-te total în ceea ce faci. înainte de a învăța, asigură-te că în camera de lucru domnește curățenia, că

lucrurile sunt aşezate în ordine şi că manualele, cărţile, cursurile sunt aşezate la îndemână.

• O dată realizate aceste cerinţe vei putea trece la realizarea ***exerciţiului de concentrare.*** Numeroase sunt modalităţile prin care se realizează concentrarea, iar tu le vei putea alege pe cele mai potrivite firii tale. Poţi să răsfoieşti un album de artă, să alegi o lectură introductivă, chiar să revezi în primele zece minute notiţele ultimei lecţii sau să încerci o sinteză sau să îti faci un rezumat al întrebărilor asupra cărora va trebui să mai meditezi. în felul acesta vei reuşi să treci de la detaşare şi lipsă de concentrare la o stare de concentrare optimă.

• Dacă nici acum nu vei putea obţine această stare absolut necesară unei bune învăţări, nu mai amâna momentul de început al învăţării, ci încearcă să înveţi pe părţi foarte mici. E maximum ce poţi face în astfel de condiţii.

• Doreşte-ţi să intri cât mai repede în ritm. Te va ajuta dacă îţi aminteşti mereu că, ***o dată ce te-ai adâncit în muncă, liniştea coboară în suflet,***

• Concentrarea atenţiei necesită o dorinţă şi o voinţă puternice. Ştii însă foarte bine cum se poate menţine trează dorinţa (prin mecanismele de stimulare a motivaţiei) şi cum să îşi educi voinţa, aşa încât nu mai ai nicio scuză pentru superficialitate şi pentru lucrul făcut cu prea multă risipă de timp.

• Dacă până acum nu ai reuşit să te concentrezi un timp mai îndelungat, deşi ţi-ai dori acest lucru, ai altă soluţie. Poţi să eviţi eforturile prea mari încercând să te concentrezi puternic în intervale de timp (cam de douăzeci de minute), fiecare urmate

de o scurtă pauză. După un timp, mărind treptat perioadele de concentrare, vei vedea că o să ajungi să te concentrezi foarte bine în cele 45-50 de minute de învățare continuă.

• Un ajutor foarte preţios în lupta împotriva lipsei de concentrare sunt însemnările, extragerea ideilor principale şi rezumatul efectuat *în timpul parcurgerii materialului.* Contactul permanent cu cartea este poate singurul mijloc de menţinere a atenţiei, atunci când gândurile încearcă să o ia razna.

SFAT:

[1] Dacă vrei să previi suprasaturaţia, acordă-ţi la fiecare 50 de minute de învățare cam 5-10 minute în care să te ridici de la masa de studiu, să te plimbi prin cameră, să te gândești la altceva sau la cineva, să asculți muzică sau să faci câteva exerciţii fizice ușoare.

Și încă un sfat de subtilitate psihologică, de data aceasta cu referire la **întreruperea** şedinţei de studiu: datele care trebuiesc învățate se rețin **de două ori mai bine** dacă învățarea se întrerupe **voluntar** decât dacă sarcinile sunt duse la bun sfârşit. **întreruperea învăţării într-un punct interesant, urmată de reluare, duce la o mai bună concentrare.**

„Programează-ți" întreruperile în astfel de momente.

Aspectul interesant la care te oprești generează în sufletul tău dorința de a reveni asupra subiectului la următoarea ședință, ca și - cu toate că uneori nici nu-ți dai seama - preocuparea minții în legătură cu subiectul întrerupt.

Și încă o sugestie: pentru fiecare 50 de minute de învățare ar fi bine ca la sfârșitul zilei să aloci 5-10 minute pentru o rememorare sintetică a ceea ce ai învățat peste zi.

Programează-ți succesul la examene!

Aceasta poate fi partea cea mai importantă a ședinței de studiu.

Din păcate, e ignorată de aceia care se plâng că, oricât ar învăța, nu rețin nimic.

7. Cum faci din timp un aliat în drumul spre succes

Iată o metodă de multe ori verificată și care de fiecare dată te va ajuta să îți găsești un ritm optim și un randament optim al învățării.

Pentru început, indiferent dacă e vorba de o lecție din manual sau de cursuri universitare, învață prima pagină (sau foaie, după situație), cronometrând intervalul necesar pentru a reține la nivelul la care dorești. Să presupunem că e vorba de 20 de minute.

Ia a doua pagină - poate o vei învăța în 15 minute. In acest moment deja poți să calculezi cu aproximație timpul optim necesar pentru a învăța o pagină sau o foaie, luând în considerare mai mulți factori: puterea de concentrare, dificultatea materialului, nivelul pe care vrei să îl atingi în învățare (mai ridicat sau mai coborât decât al primelor două pagini), eventualele „goluri" în cunoștințe, care îți pot răpi minute prețioase și așa mai departe.

Stabilind intervalul optim, să zicem de 15 minute pentru o pagină (în medie), scrie pe o foaie de hârtie ora și minutul la care începi să înveți cea de-a treia pagină, urmărind ca în niciun caz să nu treci peste cele 15 minute. Sigur, „reglajul" poate continua oricât e nevoie.

Pentru a avea permanent în față intervalul de timp pe care îl ai la dispoziție pentru o pagină, folosește un ceas cu cadran, cu ace (și nu unul cu afișaj electronic). Faptul că **observi pe cadranul ceasului cum se scurge efectiv un minut după altul** te ține „în priză".

Este o cale foarte eficientă pentru a elimina „timpii morți": ideea că orice minut e prețios se materializează în fata ochilor tăi.

S-ar putea ca uneori să depășești puțin intervalul propus, alteori să-1 recuperezi. Insă rolul foii pe care notezi orele și minutele la care începi o nouă pagină, respectiv orele și minutele la care o termini, este tocmai de a verifica dacă **per total** îți respecți orarul, dacă l-ai depășit sau, dimpotrivă, ai reușit să te încadrezi într-un interval mai mic de timp. Presupunând că la prima învățare a materiei ai avut nevoie de 20 de minute la fiecare pagină, la prima repetare ar fi poate cazul să parcurgi o pagină la 9-12 minute, la următoarea repetare o pagină la 5-8 minute etc. Și astfel încetul cu încetul timpul îți devine prieten.

Această metodă te ajută enorm de mult să îți apreciezi posibilitățile și să îți programezi pregătirea.

> Spre exemplu, sesizezi imediat că la o anumită pagină ai avut nevoie de 20 de minute și la învățarea și la prima repetiție, iar la a doua repetare ți-au fost necesare 25 de minute la aceeași pagină. Acea pagină e mai grea și trebuie să insiști asupra ei. Restul lecției îl știi foarte bine? înseamnă că nu îl mai repeți - așa cum fac mulți, repetând fără folos, ci insiști pe pagina cu probleme, o înveți metodic și... gata lecția! Ai câștigat timp repetând doar ce trebuia și știi lecția la fel de bine ca altul care o tot repetă mecanic

de la cap la coadă. Sau poate şi mai bine, dacă ne reamintim efectul supraînvăţării: uitarea.

8. Nu fă confuzii!

Şi acum o concluzie din experienţă: intervalul de timp de care ai nevoie la fiecare repetare descreşte, dar **până la o limită.** Dacă la repetarea anterioară ai avut nevoie de 15 minute la o pagină, iar de data aceasta te-ai străduit fără succes să reduci perioada la 12 minute pe pagină, nu forţa nota! E foarte bine că ai atins nivelul optim şi e foarte bine că eşti conştient de el. Ceea ce nu înseamnă că la următoarea repetare (dacă va mai fi) nu vei putea să încerci din nou să reduci intervalul. Dar dacă nu reuşeşti sau reuşeşti doar în dauna calităţii, mai bine renunţă!

In definitiv scopul tău e să înveţi bine, temeinic, şi nicidecum să stabileşti recorduri de viteză.

Niciun interval prea mare nu este foarte bun, întrucât duce la risipă de timp. In general fiecare curs de an sau de semestru şi fiecare materie au caracteristicile lor, care le fac mai greu sau mai uşor de reţinut. Uneori chiar în cadrul cursului pot exista probleme mai grele asupra cărora trebuie să zăboveşti mai mult, spre a le înţelege bine. Poate la un curs în veţi o pagină la 15 minute, la altul - una la 10 minute, la altul - una la 20. Important e să ai nişte „jaloane" şi la fiecare oră (sau la două ore) să vezi dacă per total ai respectat programarea.

Nimeni nu-ţi cere să înveţi la un curs greu în acelaşi ritm cu unul uşor; important este să găseşti, pentru fiecare curs sau manual, intervalul optim de

învățare, să îl. respecți pe cât posibil și să ții seama de el la fiecare nouă repetare.

Poate că la o simplă lectură „metoda ceasului" ți se pare complicată și ciudată.

Trage o concluzie doar după ce ai pus-o în practică, urmărind atent niște etape pe care ți le-am descris.

Pentru că, vei vedea, e o metodă de o eficiență extraordinară în învățare!

Și îți aduce avantajul că deocamdată e puțin aplicată.

CAPITOLUL

SUPORTUL DIN INIMA TA

„ Te convingi mai bine, de obicei, prin motivele pe care le-ai găsit singur, decât prin acelea apărute în spiritul altuia. " (B. Pascal)

(1) Adela: „Eu cred că e suficient să înveți, să repeți, să îți faci un program de lucru... și gata! Ce ar mai fi?! Ca să ai succes e suficient, să fii conștiincios".

E oare totul așa de simplu?

(2) Un student la Științe Economice se întâlnește cu un mare consultant în marketing și află de la acesta că se pot câștiga mii de euro pe lună printr-o „simplă" specializare în domeniu. Un coleg de-alsău aprofundează același domeniu pentru că și-a dat seama că prin marketing „se intră" în toate domeniile de activitate ale unei firme și că un bun specialist în marketing poate deveni un manager strălucit și respectat. Cei doi studenți se întâlnesc și, după discuții, ajung fiecare la concluzia că e valabil punctul de vedere... al celuilalt. Ca urmare, motivele pentru care se pregătesc pentru o strălucită carieră în afaceri se inversează la fiecare. întrebare: va fi sau nu va fi o carieră „strălucită" dacă azi mersul înainte se sprijină pe un motiv, iar mâine pe altulpentru a învăța? Și, în definitiv, mai e vreun mers înainte?!

(3) In clasa a XI a Robert și-a dat seama că i-ar place să devină un chirurg celebru. Avea aptitudini pentru Medicină, era conștiincios și prudent și i-ar fi plăcut să studieze, să găsească mereu alte căi, mai ușoare, mai puțin dureroase, prin care să îi ajute pe oameni. Numai că, ehei, sus se ajunge atât de greul Sunt anii de facultate, apoi anii de specializare, anii deprimariat... Mult! Robert stă în cumpănă... oare nu e prea greu?

Un prieten îl sfătuiește să vadă altfel lucrurile. Urmându-i sfatul, peste ani Robert ajunge chirurg renumit. Ce l-a sfătuit prietenul său?

1. întrebarea de la borna zero

Când vrem să obținem la un examen o notă foarte bună ne mobilizăm toate resursele pentru a ne atinge acest scop. Dimpotrivă, dacă rezultatul examenului nu prezintă o foarte mare importanță pentru noi, aproape sigur îl vom trata cu indiferență: vom învăța doar „ca să avem idee" (sau nici măcar atât!), ne ocupăm de alte probleme, mai importante, într-un fel învață cel ce dorește ca la un examen să ia 9 sau 10 și cu totul altfel se comportă cel ce se mulțumește cu un 6 chinuit.

înveți din diverse motive: pentru că ești interesat de un domeniu sau altul, pentru că îți dorești o notă bună (chiar în lipsa interesului față de disciplina respectivă)... ce mai, sunt multe motive! Să spunem doar că **totalitatea acestora formează motivația** (de la lat. *„motivus"* - cel care pune în mișcare) și să încheiem teoria cu un citat edificator din opera unui cunoscut cercetător francez, Roger Mucchielli: *„In sens*

\

clasic, se numește „motivație"orice tensiune afectivă, sentiment, dorință, aspirație, tendință, trebuință etc, susceptibilă de a declanșa o acțiune".

Am putea spune că motivația arată „pentru ce" înveți „ce" te determină să vrei să înveți.

întrebarea primă este: tu penttu ce înveți?

Fie că motivele au caracter de dorință sau de aspirație, fie că amintesc de o necesitate de moment sau de perspectivă, ele sunt surse de energie pentru cel care le descoperă. Numai motivele puternice și reale ajută pe om să susțină până la limita posibilului și uneori chiar dincolo de ea, efortul care i se cere, și să învingă dificultățile pe care le întâlnește, oricât de mari ar fi acestea.

2. Teoria ca teoria...

Majoritatea cărților care ating problema motivației în învățare dau o sugestie seacă, parcă copiată la indigo: „Pentru a memora suficient motivați-vă puternic". Nimeni nu spune clar: CUM să te motivezi? Cum să obții acel combustibil atât de necesar care să te susțină pe drumul mai greu sau mai ușor, dar adesea lung, către succes? Voi încerca să dau un răspuns personal, verificat și pe alții.

In primul rând, atingerea nivelului de pregătire este o motivație suficient de puternică. Știi că în liceu se intră cu minim 9,30? Știi că pentru bursă îți trebuie măcar 9,00? Faci tot ce poți ca să atingi măcar media minimă! Din păcate, mulți învață „după ureche" și nimeni nu se mai miră că examenul este pentru ei o loterie și nu o confirmare a muncii depuse. Pentru tine ar fi o primă șansă.

Sau o altă motivaţie puternică, presantă chiar în zilele noastre: acumularea de cunoştinţe solide în vederea găsirii unui loc de muncă bun şi sigur.

3. Alege-ţi viteza ele învăţare

In dorinţa ta de a învăţa cât mai eficient ar fi bine ca de acum înainte să nu uiţi că ***motivaţia poatefi un catalizator al puterilor tale sau, dimpotrivă, o frână în calea succesului.*** Există multe căi care duc spre mai bine. Căi la îndemâna ta. Eşti însă responsabil de valorificarea sau de risipirea şanselor infinite care îţi stau în cale. Nu singurul responsabil - din păcate, din fericire? - dar totuşi eşti responsabilul principal.

> Aşadar, ca să fii sigur că sufletul tău va fi mereu dornic să te poarte spre cele ce îţi doreşti, alege-ţi câteva motive serioase şi poartă-Ic tot timpul în gând.

- Ce motive? Dorinţa de a avea o carieră în domeniul care îţi place. Dorinţa de a avea o slujbă care să îţi asigure un confort financiar - bani, maşină, locuinţă. Dorinţa de a te instrui pentru a te afirma în domeniul ... ca să ...

De fapt aici greşeşte Adela din primul exemplu de la începutul capitolului: nu ajunge să înveţi ca un robot. Motivele pe care le ai sau le găseşti te îndeamnă „să pui osul" sau să renunţi la luptă. Cum crezi că învaţă studentul care vrea şase şi cum crezi că învaţă acelaşi material cel care vrea să fie remarcat de profesorul universitar care îi poate deschide porţile carierei universitare?

Mulţi îşi pierd însă elanul de început tocmai pentru că au uitat motivul, aspiraţia, dorinţa care i-a determinat să înveţe, să se instruiască. Despre asta vorbim în capitolul de faţă.

4. Garanția progresului

Psihologii au descoperit de mult timp că și competiția reprezintă un imbold pentru obținerea de rezultate superioare. Văzând ce se întâmplă în jur, tânărul, ca și omul matur, își dorește să acopere golurile pe care le-a constatat (și pe care înainte nici nu știa că le are sau le trata cu indiferență), să îi depășească pe alții, să aibă siguranța că a dobândit prin muncă un loc care să îl scutească de multe probleme viitoare. Nu ai cu cine să te compari? Cea mai grea comparație este cea cu tine însuți, cea dintre locul unde te afli și cel în care ai vrea să fii.

> S-ar putea să observi uneori că motivația se schimbă o dată cu trecerea timpului. Perfect, dacă schimbarea ei nu afectează scopul final!

Spre exemplu, la fel de bine poți să înveți foarte bine în facultate, chiar dacă nu te mai interesează obținerea ulterioară a unei burse în străinătate, ci te atrage mai mult profesia ca atare și posibilitățile de specializare sau de găsire a unui loc de muncă după absolvire. Așa și cu cei doi studenți din al doilea exemplu: dacă „au inversat" între ei motivele care îi poartă spre succes, aceasta e departe de a le afecta succesul în sine. Succesul ar fi periclitat doar dacă motivele de a se instrui ar dispărea și nu ar mai găsi niciun imbold ca să urmeze calea pe care o dată și-o doreau așa de mult.

REȚINEM:

' Omul motivat învață mult mai rapid ceea ce îl interesează decât cel nemotivat. De ce? Pentru că, deși scopul propus poate fi solicitant, totuși, prin

satisfacţia atingerii treptelor propuse oboseala întârzie. E un avantaj ce permite celui care învaţă să desfăşoare o activitate de durată şi, mai mult, să obţină un randament sporit. In plus, oamenii motivaţi, adică cei care ştiu de ce fac un lucru, sunt mult mai rezistenţi la stres şi la orice probleme exterioare. Ceea ce în momentul examenului nu e de ici, de colo.

In schimb, cei care se pregătesc doar „ca să încerce marea cu degetul" sunt tot timpul dezorientaţi, stresaţi, iar învăţarea, în lipsa unui scop anume, este un chin pentru ei. Ca să nu mai vorbim de starea psihică din timpul examenului...

5. Soluţia când mintea nu te ascultă

Până aici am discutat despre motivaţia pozitivă, însă aceasta nu este singura formă a motivaţiei. Există şi o aşa-numită „motivaţie negativă", care periclitează orice efort în direcţia învăţării. Este motivaţia de genul „Eu nu sunt bun la matematică" sau „Niciodată nu mi-a plăcut fizica" sau „Decât să învăţ toate legile la Drept, mai bine renunţ" (obsesia celor care învaţă pe de rost - de fapt Dreptul e o facultate în care gândirea e solicitată şi trebuie provocată mereu pentru a face faţă provocărilor viitoare, care sunt continue).

Sunt atitudini negative şi nu ajută la nimic.

De acord că există materii greoaie, „antipatice", „imposibile" chiar. Dar unele sunt indispensabile în viaţă. Altele sunt pus şi simplu materii pe care trebuie să le înveţi pentru că ... trebuie, chiar dacă nu te prea ajută (sau crezi *tu* că nu te prea ajută - poate mai meditezi).

In ambele cazuri s-ar putea însă să ai nevoie de un rezultat bun.

> Atunci când toate celelalte metode de învățare eşuează, ignoră lipsa de motivaţie de moment. Nu te mai tot gândi cât de grea e materia, nu mai căuta motive ca să eșuezi. Nu ajungi nicăieri și nu câştigi nimic cu atitudini de om ratat.
>
> Mai bine încearcă, ignorând lipsa de motivaţie, să înveţi atât cât poţi. învățarea va fi mai lentă, dar VA FI! Aplicând conștiincios metodele de învățare eficientă, repetând, adâncind problemele, folosind și o altă sursă de informare, vei atinge în prima fază un oarecare grad de învăţare. Excelent! Lucrurile mici sunt baza celor mari: din satisfacţia iniţială de a fi învăţat, aproape automat îţi vei dezvolta motivaţia de a învăţa mai mult. Desigur, important e să vrei și să Iași deoparte pe atât de comodul „nu pot" - restul va veni de la sine, cu răbdare și voință.

între învățare și motivație interdependența e reciprocă. Așa se face că nu doar motivația impulsionează învățarea. La rândul lor, primele succese vor intensifica mereu motivația („ia uite că am putut! Nu-i așa de greu cum am crezut. înseamnă că pot ceva mai mult și mai repede și mai corect"). De aici până la un rezultat de care nu te credeai în stare mai e doar puțin. Așa se explică probabil situația multor repetenți care au ajuns în viață experți... tocmai în disciplinele la care inițial nu mai vedeau șanse de „scăpare"!

Mergi înainte - încrederea îți va veni.

6. Imbolduri din neştiut care te atrag spre rezultatul bun

Motivele care te determină să înveţi apar fie în sufletul şi în mintea ta, fie în gândul altora - părinţi, profesori, prieteni. Cu alte cuvinte, pentru a învăţa poţi căuta îndemn în tine sau ... la alţii („învăţ pentru că aşa zice mama").

Care dintre cele două forme de motivare crezi tu că este mai eficientă? Cea pe care ai găsit-o singur sau cea pe care au găsit-o alţii pentru tine?

Aşa numita **motivaţie extrinsecă** (exterioară) este o proptea care rezistă până la un punct. Numai gardurile putrede şi zidurile slabe au nevoie de proptele. Or, la vârsta ta nu cred că ai despre tine imaginea unui zid în ruină. Iar dacă vrei să demonstrezi că eşti responsabil şi capabil de lucruri bune, întoarce-te spre comorile sufletului tău, **motivaţia intrinsecă** e mult mai eficace[1].

> Găseşte în tine forţele imense pe care le ai mereu la dispoziţie şi pe care încă nu le foloseşti cum se cuvine. Găseşte un motiv pentru care să lupţi — şi există mii de motive — şi aruncă această sămânţă în pământul roditor al sufletului tău. Vegheaz-o cu căldură, îngrijeşte-i creşterea şi vei vedea mult mai repede decât te aştepţi roadele parfumate ale trudei tale...

[1] Desigur, unii, mai cu experienţă, îţi pot sugera motivaţii extrinseci valabile. Pune un informatician ajuns la Google, un inginer de la Audi, un consultant în afaceri sau un avocat ori medic care câştigă mii de euro pe lună, în faţa unor studenţi şi îi va electriza! Pentru că le va arăta că se poate. Dar aceasta e altceva faţă de „învăţ ca să nu o supăr pe mama"! Ceea ce alţii îţi sugerează poate fi acceptat de psihicul tău şi poate deveni motivaţie internă, chiar dacă iniţial se manifestă din afară.

7. Seamănă și îngrijește — vremea roadei va veni

„Deoarece s-a rânduit o vreme între semănat și seceriș, nu credem în răsplată" (Sf. Marcu Ascetul)

Motivul care te poartă spre succes, o dată descoperit, trebuie cultivat. Și totuși, mulți uită că nu este suficient doar a semăna. Dacă nu îngrijești ceea ce ai semănat, mica sămânță putrezește ori e cotropită de buruieni ce o sufocă.

Dar cum poți să menții mereu trează în suflet motivația? Și aici sunt căi destule.

Spre exemplu:

pune pe masa ta de lucru un obiect sau un simbol, care să-ți aducă mereu aminte pentru ce lupți. Astfel, în cazul unui examen greu, pe care vrei să îl treci cu „foarte bine", scrie un „10" mare, eventual colorat, însoțit de semne de exclamare... Lasă imaginația să se desfășoare, iar foaia să o așezi la loc vizibil în fața ta. In felul acesta, când înveți, privirea ta va fi mereu ațintită spre acel „ 10". Efectul mobilizator va fi instantaneu.

Să îți dau încă un exemplu despre suportul din inima ta.

Un bun prieten de-al meu a fost uimit să constate, la absolvirea facultății, că un timp nu a putut să emită, în ciuda bunei pregătiri profesionale și a conștiinciozității sale, nicio pretenție cu privire la posturi bine plătite și atractive. Motivul? în Sibiu, oraş cu puternice legături cu lumea germană, se cerea constant la angajare cunoașterea limbii germane. Necunoscând-o, firește, prietenul meu era privat de multe avantaje profesionale și materiale.

Drept pentru care s-a îndârjit să înveţe limba germană în timpul cel mai scurt posibil.

Circumstanţele au făcut însă să găsească un post bine plătit într-un domeniu apropiat dorinţelor sale de evoluţie profesională, un post în care limba germană nu era cerută, ci doar engleza şi (puţin) franceza. Ce ar fi trebuit să facă, după părerea ta? Să înveţe mai departe germana sau nu?

Ei bine, n-a renunţat niciun moment la ideea de a învăţa limba. Atâta doar că, având un post bine plătit, în care nu se cerea limba respectivă, motivaţia i se atenuase întrucâtva. Dar respectivul a făcut următorul raţionament: în Sibiu existau posturi mult mai bine plătite, scoase *mereu* la concurs, dar pentru care *mereu* se cerea cunoaşterea limbii germane.

Drept urmare, ca să-şi păstreze *mereu* trează motivaţia de a învăţa, respectivul a decupat din ziare, pe măsură ce apăreau, anunţurile cu posturile care ar fi putut fi ale lui, dar la care a fost exclus din start. Păstrând mereu în faţă foaia de hârtie pe care a ataşat anunţurile, era mereu conştient că nu trebuie să slăbească pasul spre ideal. Tu ce zici: a reuşit amicul meu să ajungă unde şi-a dorit?

Mai vrei un exemplu?

Celebrul actor Jim Carrey mărturiseşte că prin 1992, când era absolut necunoscut, dar şi „unul din cei mai săraci oameni ai Americii" şi-a completat un cec în valoare de 10 milioane de dolari, sumă ce reprezenta onorariul pentru interpretarea unui rol. „întotdeauna am visat să-i demonstrez tatălui meu că am talent şi că voi face o carieră strălucită", spune el într-un interviu. Urmarea? Ca prin „minune", filmele „Ace Ventura" şi „Masca" îi aduc o consacrare uluitor

de rapidă pe plan internațional, el devenind - din „unul din cei mai săraci oameni ai Americii" — un star cu ascensiune fulgerătoare și, desigur, „inexplicabilă". După „Batman Forever", film în care a interpretat un rol negativ, actorul a jucat rolul principal într-o altă comedie „Cable Guy". Onorariul: 17 milioane de dolari...

Iată ce înseamnă puterea motivației! Și iată ce înseamnă o „aiureală" de genul unui cec completat și păstrat mereu în fața ochilor!

încă mai crezi că ascensiunea lui Jim Carrey este un miracol? Eu te asigur că și tu poți face lucruri la fel de miraculoase.

Problema e însă altundeva: cât de mult vrei să realizezi ceea ce ți-ai propus?

Răspunde... sincer.

8. Să nu-ti faci visele scrum !

Ca totul să fie complet, află că **atunci când motivația este prea puternică** și îl determină pe individ să își fixeze scopuri mult peste capacitățile sale, acesta devine, nervos, temător, se descurajează ... dacă ești de 7 degeaba încerci să ajungi dintr-o dată la 10.

> Folosește gradarea nivelului de aspirație și în loc de teamă vei avea satisfacție, în loc de nervi — bucurie.

La vârsta ta visul își are vraja lui, savoarea lui inegalabilă. Păstrează-ți toate visele adolescenței și ale tinereții și luptă pentru ele, pentru că în general **tu poți fi tot ceea ce vrei cu adevărat să fii.** Cu condiția să fie bine și de

folos ceea ce vrei să devii. Te îndemn nu să încerci să discerni posibilul de imposibil (granița dintre noțiuni e atât de subțire și de elastică, încât uneori ne dăm seama că e doar în mintea noastră), ci să te gândești realist la forțele tale de acum și la modul în care le poți spori pentru a-ți îndeplini un vis, oricât de îndepărtat și de greu de realizat li s-ar părea celorlalți.

> împarte scopul într-o serie de scopuri mai mici necesare pentru atingerea scopului final. Ai văzut deja cum să faci. întotdeauna este mai eficientă motivația prezentată într-un număr de „mici contribuții" decât cea concentrată direct pe scopul final. Nu poți deveni, oricât ți-ai dori, un bun economist, medic, inginer, ziarist, jurist, filolog, dacă nu vei urca treaptă cu treaptă (sau și câte două trepte deodată, dacă îți stă în putere, dar să fie trepte solide).

Aici greșea Robert: vedea doar povara multor ani de studii, o povară mare și prea grea. Soluția prietenului său? Odată intrat la facultate, Robert trebuia să își propună țeluri imediate, anume să fie cel mai bun - sau printre cei mai buni — în fiecare an de studii. Nu să vâneze note, ci să aibă cunoștințe solide și legate între ele. Să fie un absolvent model și apoi un stagiar foarte bun - model de profesionalism și etică. Bineînțeles, să nu uite nici acum studiul! Așa se face că în timp, cu mintea sa iscoditoare, Robert â găsit căi mai ușoare de a-i ajuta pe cei bolnavi, bucurându-se că visul său din liceu prindea aripi. A scris articole, a făcut senzație la conferințe... și primul pas spre

cariera universitară a venit firesc. Din aproape în aproape, visul lui Robert s-a împlinit.

Și totul a pornit de la primul pas: **programarea corectă a succesului.**

- Ș Intrarea la liceu, rezidențiat etc. va trebui să presupună pregătirea ritmică, găsirea unui mentor, dacă e cazul, găsirea celor mai eficiente tehnici de a învăța, alcătuirea unui program etc. Or, cum ne asigură specialiștii, aceste sarcini mai mărunte pot fi duse ușor la îndeplinire cu rezultate excepționale... dacă găsești motivele care să te poarte spre succes. Și dacă nu le uiți.

Când motivația este slabă sau inexistentă, când te simți depășit de obiective gigantice, ești ușor de distras de la rezolvarea sarcinii, situație în care rezultatele sunt de cele mai multe ori modeste (sau, cum se spune în limbaj psihologic, „achiziția intelectuală este minimă"). Pentru ca această achiziție să fie maximă **cu ajutorul motivației** o să-ți spun că intensificarea într-o măsură prea mare a motivației are un efect pozitiv numai în rezolvarea unor sarcini ușoare. In sarcinile dificile folosește „trucul" de mai sus: păstrează-ți neatins visul, dar „fragmentează-1" în câteva vise mai mici, ușor de realizat pentru tine.

Cât despre motivele mai îndepărtate în timp, care „te trag" înspre ele cu fiecare clipă (examenul de peste 3 luni), e bine să le menții la un nivel mediu. Nu te entuziasma înainte ca etapa anterioară să fi fost aproape epuizată. Va veni vremea când, pe baza pregătirii tale asidue, vei reuși să atingi treapta pe care ai visat-o de mult timp. **Atunci**

vei avea nevoie să îţi îndrepţi toată voinţa, toată dorinţa spre ceea ce ai visat de mult timp. Atunci va fi momentul exploziei devastatoare a Dorinţei, căreia nimic nu îi mai poate sta în cale. Atunci - şi nu înainte! Altfel rişti ca visul tău, care a ars prea intens până acum, să se mistuie în scrum tocmai în clipa în care ar fi trebuit să-ţi fie făclie vie în drumul drept către Ideal.

CAPITOLUL 6

VOINȚA: CUM O EDUCI PENTRU SUCCES

„Nimic nu e cu neputință: sunt căi care duc la toate lucrurile. Dacă am avea destulă voință, am avea întotdeauna și destule mijloace. " (Fr. de la Rochefoucauld)

„A voi înseamnă a putea. "(L.B. Alberti)

„A voi să poți voi, e strigătul celei mai grozave tragedii, ea poate zgudui o conștiință umană. " (P. Constantinescu)

1. învață să plătești prețul corect

Adeseori ne vedem împinși de necesităţi să învingem impulsurile care vin din noi și care ne-ar împiedica în realizarea unor scopuri foarte importante. în timp ce învățăm trebuie să învingem oboseala, comoditatea, somnul, pornirile afective; iar dacă reușim să dominăm toate aceste probleme şi multe altele, spunem că avem voință. Avem deci capacitatea de a ne realiza scopul propus prin învingerea obstacolelor, prin planificarea, organizarea, efectuarea propriu-zisă și controlul activităților efectuate.

Este posibil să nu-ţi placă o lecţie sau un capitol de manual sau un curs de la facultate; poate e prea abstract, nesistematizat sau pur şi simplu „antipatic" dintr-o serie de

cauze. Este posibil să-ți dorești mult de tot să intri la liceu, sau să obții o anumită medie în sesiune (dar nu prea știi cum să faci), ești de multe ori obosit(ă), agasat(ă) de alte probleme pe care viața ți le ridică, sau îți lipsesc condițiile materiale, îți apar în față obstacole, oamenii nu te înțeleg sau ți se opun... Și totuși mergi mai departe. Scrâșnești din dinți, îți încordezi întreaga ființă, mai faci un ocol, îți mobilizezi toate puterile ca să învingi. Și atunci învingi! De ce? Pentru că toate obstacolele s-au sfărâmat, zdrobite de voința ta de fier.

Literatura abundă în exemple de oameni străluciți, al căror succes s-a datorat voinței de fier pe care au arătat-o în cele mai grele momente ale vieții lor, când ceea ce doreau părea de neatins. Sunt ușor de găsit prin biblioteci[1].

Cufundă-te din când în când în lectura unor asemenea cărți - căci îți vei da seama că viața e adeseori o luptă foarte dură și că fericirea își are întotdeauna prețul ei. Și îți vei mai da seama că, ***pentru a birui în viață, trebuie să te bizui în primul rând pe tine*** și abia apoi să cauți ajutorul altora.

La vârsta ta a spune că poți înseamnă a spune prea puțin. Realitatea este că la vârsta ta vrei - sau trebuie să vrei cu orice preț - să devii mai bun și să nu pierzi anii aceștia superbi. Iar pentru aceasta va trebui să înlături dintru început toate gândurile negative legate de insucces, teamă, boală și să le înlocuiești cu gânduri pozitive, optimiste, de victorie, curaj,

[1] O carte care se găsește din ce în ce mai rar, chiar prin biblioteci, este *Fii om de caracter!* de S. Smiles. Ai ce învăța, chiar dacă ia anumite personaje autorul idealizează caracterul și trece sub tăcere greșelile.

sănătate. Gândește întotdeauna pozitiv, cultivă-ți mereu în suflet încrederea în tine, credința în forțele tale, în voința ta, în curajul tău. Și vei vedea cum drumul îți va fi deschis spre ceea ce îți dorești.

Singura cale de a domina ispitele și pornirile spre dezordine, spre neîncredere, spre insucces, este **educarea voinței.** Mai bine spus **autoeducarea** ei, concept care de acum trebuie să te călăuzească mereu. Viitorul a trecut în sarcina ta. Ca să ajungi unde ți-ai dorit va trebui să mergi ferm pe propriile picioare.

> Există căi destule prin care să îți educi voința. Dar nu poți obține nimic dacă nu vrei cu adevărat și dacă nu ești dispus să plătești prețul. Vrei o pâine? Plătești prețul. Așa e și în viață: vrei să învingi? Plătești prețul. Cele mai cumplite boli se pot învinge prin voință și credință. Cele mai groaznice crize se pot rezolva în viață cu aceeași putere a credinței și voinței.

Și atunci, tu de ce n-ai reuși?

2. Poartă-te singur spre marea victorie

Marele filosof și fizician Blaise Pascal spunea odată un mare adevăr: „*Te convingi mai bine, de obicei, prin motivele pe care ți le-ai găsit* ***singur*** *decât prin acelea apărute în spiritul altora*.

Chiar dacă sesiunea sau pregătirea pentru bacalaureat sau chiar pentru o „banală" teză sau un „banal" proiect sunt momente epuizante, nu rareori doar faptul că îți spui: „Mai departe! Trebuie să rezist!" te ține până la limita rezistenței

și uneori dincolo de ea[1]. Studentul care își spune că acesta e ultimul examen și că trebuie luat cu nota 9 sau 10 dacă vrea să ia bursă se autoconvinge de necesitatea efortului istovitor din ultimele zile de sesiune. Candidatul la bursă de performanță care își repetă cu încăpățânare: „Oricât de greu îmi este, **trebuie** să învăț de 9,50, pentru că numai astfel voi reuși" se autoconvinge și se autosusține în efortul său, uneori cu nimic mai prejos decât acela al sportivului de performanță care se antrenează spre a doborî recordul mondial. Același lucru îl face elevul care își spune cu hotărâre: „Trebuie să învăț la fizică (sau la geografie, engleză etc), pentru că dacă pierd această lecție îmi va fi foarte greu să învăț mai departe așa cum îmi doresc. Colegii mai mari, care au făcut aceeași greșeală pe care sunt pe punctul de a o face și eu neînvățând lecția aceasta mi-au spus ce greu le-a fost mai târziu. E o lecție dificilă, iar eu sunt obosit, dar **trebuie** sa o învăț. **Și o voi învăța!".**

Și o învață! Chiar dacă mai întâi se odihnește. Revine apoi cu forțe proaspete și reușește!

Exemple pot fi date la nesfârșit. Stă în puterea ta să te susții aducându-ți argumente precum cele de mai sus. Atunci când simți că nu mai poți, gândește-te la rezultatele negative ale lipsei tale de voință. Un mare retor roman, Quintilian spunea avocaților vremii că, dacă nu pot să-1 convingă pe judecător să dea răspunsul pe care îl doresc, s-ar putea reuși asta indirect, strecurându-i în suflet **teama de a hotărî contrariul.** Suntem propriul nostru judecător pe care va trebui să-1 convingem să facă ceea ce știm **noi** că e bine și

[1] „Dincolo de ea"... omul nu știe niciodată cât rezistă și adesea rezistă mult mai mult decât pronosticase.

să ne gândim la ceea ce a spus marele Quintilian: ***„Nu știu dacă nu cumva, în chip firesc, majoritatea oamenilor nu sunt mai influențați de teama de vreun neajuns, decât de speranța vreunui avantaj, întocmai după cum sesizează mai ușor ce este rușinos decât ce este onest".***

într-adevăr, de multe ori când ne spunem „Trebuie să înveți", subconștientul primește un semnal cum că *trebuie* să te susțină energetic, și în același timp, percepe amenințarea ascunsă: „...că altfel..."." De aceea metoda autoconvingerii este una dintre cele mai eficiente metode de educare a voinței.

Trebuie să te avertizez însă că

> *eficiența autoconvingerii depinde într-o măsură considerabilă de optimismul tău, de starea ta afectivă, cultura și inteligența ta.* Precizarea, selectarea și evaluarea argumentelor și contraargumentelor este condiționată de maturitatea ta și mai ales de stările afective din momentul respectiv.

Putem fi doar parțial de acord cu opiniile unor autori de manuale de autoeducație care consideră că stările afective puternice (mânie, amor propriu lezat, ofensă, invidie etc.) pot să ducă la hotărâri pripite, din cauza imposibilității de a aprecia obiectiv lucrurile. Sigur, asemenea hotărâri pripite pot avea consecințe negative atunci când scopul e prea greu de atins sau, mai frecvent, e prea greu de atins într-un timp nelimitat ori pur și simplu când atingerea scopului e ceva absolut inutil. De exemplu, dacă X, matematicianul clasei nu prea dotat fizic, se simte jignit de moarte de colegul său, sportivul de performanță Y, care i-a spus în bătaie de joc că „aleargă de parcă merge", iar, în urma acestui incident,

orgoliosul geniu al cifrelor își propune ca într-o lună de zile să bată recordul la viteză al lui Y, pentru a-i arăta ce poate, este evident că X și-a propus ceva imposibil într-un interval atât de scurt și, mai ales, și-a propus ceva inutil. Când, însă, în urma jignirii unui coleg îți propui ca la sfârșitul anului să obții o medie mai bună decât el, deși până atunci erați egali ca valoare, înseamnă că mândria ta rănită a dus la o hotărâre bazată pe o autoconvingere puternică („Trebuie să învăț ca să-i arăt că sunt mai bun ca el", sau „ca să-l fac să-și înghită cuvintele în fața tuturor"), o hotărâre perfect realizabilă. Repet, totul e să îți cunoști limitele și să acționezi ca atare[1].

- Alții utilizează autoconvingerea bazându-se pe îndemnuri verbale scurte, precum „Gata!", „Trebuie!", „Ajunge!", „înainte!", „Nu te lăsa!" ș.a.m.d.

Alții își administrează palme, pumni în cap și/sau cuvinte „mobilizatoare" de genul: „învață, porcule" sau „Pune mâna pe carte, măgarule, că la examen iar te uiți la bilet ca râma la sudură". Nu consider aceste metode prea eficiente, dar le-am întâlnit destul de frecvent.

Fiecare cu metoda lui.

3. Cum te ții în priză

Ca să înțelegem ce mare putere de educare a voinței este exemplul, să ne amintim cum, atunci când eram mici, voiam

[1] Nu sunt adeptul mândriei. Dar parcă la vârsta adolescenței și tinereții vrei să arăți tot ce poți, să știe lumea că ești grozav(ă). De aceea am scris ce am scris, deși în viață e bine să te laude alții, iar orgolioșii sfârșesc adesea prin a-și rupe gâtul căzând de pe piedestalul de carton pe care singuri și l-au înălțat.

să ne facem „mari cât tata" sau voiam să trecem prin aventurile *cow-boy-iAui* din filmul de duminică dimineața, sau ne visam prințesa războinică, sau cuceritori ai spațiului, sau cine știe ce altceva. Și de multe ori visurile acestea ne îndemnau „să mâncăm mai mult ca să creștem mai repede", sau să citim uimitoarele peripeții ale unor temerari, să ne cumpărăm 'machete de avioane, de rachete, de vapoare ori să ne dorim o minge de fotbal cu semnătura marelui fotbalist pe care vroiam să îl imităm. Fetele vroiau să fie prințese și se îmbrăcau corespunzător, mai apoi se visează fotomodele, cântărețe... și unele chiar reușesc. Vai de ele![1]

Același principiu al exemplului se aplică și acum.

> Nimic nu e mai convingător ca exemplul bine ales, care te stimulează și te mobilizează atât de puternic, încât toate obstacolele se sfarmă în calea voinței tale.

De pildă: atunci când te pregătești pentru admiterea în facultate, îi întrebi pe colegii mai mari ce ar fi bine să faci și ce nu, cum ar fi cel mai bine să înveți, în ce ritm, pe ce să te axezi sau pe ce să insiști. Ei îți spun din experiența lor, iar tu ai în față un exemplu de reușită sau de nereușită.

[1] Gânduri care pun pe gânduri: *„îmi aduceți ia cunoștință, cu prostească bucurie, căfiica Dvs. afost aleasă ca Miss. Ca și cum ați aștepta să vă și felicit. Mie îmi e rușine să vă scriu despre acest lucru, iar în loc de felicitări vă fac cunoscută profunda mea compătimire. (...) Concursurile moderne de Miss sunt un obicei al vechilor popoare latine. In fapt este un comerț abil disimulat cu prostituate. Ați urmărit soarta multor Miss din Europa? Ce trist! Căsnicii stranii, copii din flori — sărmanii copii! — , procese senzaționale între soți, sinucideri. Iată rubrica la care sunt înscrise de obicei «reginele frumuseții»! Oare și fiica Dvs..."* (N. Velimirovici, *Răspunsuri la întrebări ale lumii de astăzi*. Voi. 1, Editura Sophia, București, 2002, p. 226-227).

Iar dacă mai mulți îți spun că pentru a reuși așa cum vrei și tu au trebuit să învețe zece ore pe zi, sigur aceasta va fi și concluzia ta, și sigur vei face și tu la fel ca el dacă dorești cu adevărat să reușești.

La fel se întâmplă - poate chiar mai frecvent - atunci când ești student și când te informezi despre cum să te prezinți la examen, cât de greu este (e foarte important să știi, deoarece de multe ori examenele „fără probleme" aduc surprize neplăcute), cât de sever este profesorul, pe ce insistă (redare ca atare a subiectului, sinteză, întrebări sau probleme practice, anumite teme), asupra căror aspecte ar fi bine să insiști tu și multe altele. De obicei, colegii mai mari dețin asemenea informații, care chiar dacă nu sunt formulate explicit, sună cam așa: „Fă așa, că eu așa am făcut, și am luat 10"; sau „Nu fă așa, că eu am făcut greșeala și am picat". E în definitiv tot un exemplu, bazat pe experiență și pe concluzii ce s-au cristalizat. Nu mai trebuie să redescoperi roata.

Iar dacă vrei cu adevărat să obții un rezultat bun la o anumită materie, iar un coleg mai mare îți spune că pentru aceasta trebuie să înveți totul la perfecție și, în plus, să consulți tratatul de la bibliotecă, fii sigur că așa vei face. Dacă vrei cu adevărat să ai succes.

> E mult mai probabil să faci ce ți-ai dorit, să ajungi la rezultatul pe care ți l-ai propus, atunci când ai mereu în față exemplul de reușită, ca o culme spre care vei urca strângând din dinți, oricât de greu ar fi urcușul. E mult mai probabil și adesea mult mai ușor decât dacă exemplul ar fi lipsit.

4. O scurtătură spre succes

Un exemplu care te poate călăuzi și care îți poate căli voința este cel al **persoanelor care deja au reușit în domeniu.** Dacă vrei să devii un profesor universitar renumit și respectat, poți foarte bine să te informezi asupra modului în care profesorul care îți servește ca model a ajuns ceea ce și tu îți dorești să ajungi. Vei afla că în spatele erudiției și experienței sale stau mii de ore petrecute în săli de lectură sau laboratoare, că, până să ajungă aici a urcat multe trepte, dintre care cea mai importantă a fost poate studenția. Poate chiar el îți va mărturisi că ardoarea cu care și-a urmat visul l-a făcut să lupte, trecând peste lipsurile materiale, peste condițiile de învățare improprii, peste lipsa de înțelegere a multora, care poate chiar au râs de el.

Ai multe de învățat. Iar voința ta se va întări dacă le vei purta mereu în minte și îți vei spune: **„Așa** trebuie să fac și eu, oricât mi-ar fi de greu! Dacă vreau să reușesc, **așa** va trebui să procedez. Și așa voi proceda!". Dacă vrei să devii economist, avocat sau psiholog de primă clasă, alege-ți modele din jurul tău sau citește **biografiile unor oameni celebri** care au reușit în domeniul tău. Vei vedea că, departe de a fi rezultatul unei munci de patru-cinci ani, poziția și aprecierea de care se bucură aceștia au fost clădite cărămidă cu cărămidă din timpul studenției sau poate chiar din timpul liceului; și îți vei da seama că ani lungi de muncă și de privațiuni, ani lungi de cercetare și de pregătire au fost tot atâtea cărămizi ale unei construcții care nu s-a clădit peste noapte. Atunci îți vei da seama că tu, ca tânăr, poți realiza chiar mai mult decât cei din jurul tău printr-o muncă perseverentă.

Se spune că odată un tânăr i-a spus chimistului francez de talie mondială, Marcelin Berthelot: „Maestre, ați făcut multe și însemnate descoperiri în domeniul chimiei. Ce noroc mare ați avut!". Atunci Berthelot l-a rugat să-l urmeze și l-a condus în fața unui dulap din care a scos mii de hârtii, acoperite de calcule nesfârșite: „Aici sunt treizeci de mii de foi cu calcule. Iată, tinere, norocul meu!".

Poate la fel i-ar spune un om de afaceri prosper tânărului care vrea să îi calce pe urme: norocul și-l face omul. Nu într-o zi, nu într-un an (deși excepții fericite există), ci în mulți ani de muncă încordată, din căderi și reveniri, din bucurii și înfrângeri. Acesta e „norocul"!

Dar te-ai gândit că și colegii tăi de clasă, de an, de muncă în general, pot fi un exemplu pentru tine? Poate și ei sunt profesori universitari, ingineri, artiști în devenire.

> *„ Fiecare om care trece pe lângă mine. irni este, într-un fel sau altul, superior",* spunea un mare filosof contemporan. Poate că și colegii tăi, care se pregătesc în același domeniu, sunt ia același nivel cu tine. Poate. Dar e mai mult ca sigur că, dacă ești atent, o să sesizezi la ei ceva ce tu nu ai: fie un program mai riguros, fie o metodă de a-și îmbunătăți ritmul de învățare, fie o „găselniță" care te ajută să înțelegi mai bine materia, și exemplele ar putea continua. Dacă vei reuși să-ți însușești fiecare din aceste „nimicuri", sigur îi vei depăși! Dacă îl vezi pe unul mai perseverent ca tine, • nu te lăsa! E în joc viitorul tău și nu îți poți permite să lași prea mulți să te depășească.

Cumva neglijezi exemplele bune pe care le găsești în jurul tău?

5. Păstrează în suflet dorința de mai bine!

Mulți tineri pornesc la drum având înaintea ochilor un exemplu puternic, fascinant. Dar pe parcurs îl uită. Sau, mai bine zis, uită pe moment. Nu oricând, ci tocmai în momentele cele mai dificile, când este esențial ca dorința de a-și atinge idealul să înlăture ispitele ivite. Și aici soluții se găsesc destule. De pildă, pentru a nu uita niciun moment exemplul pe care l-au ales, unii tineri își pun pe masa de lucru portretul personalității pe care o apreciază. Deseori, **în momentele cele mai dificile unii tineri se gândesc cum ar proceda „eroul" ales drept model.** Metoda e simplă și merge direct la țintă, căci călește voința oricărui om care își dă seama că o abatere oricât de mică îl poate îndepărta de idealul său.

Adesea urmările abaterii sunt mult mai grave față de avantajele de moment. Un petec pus la timp scutește de alte șapte găuri.

6. Autoîncurajarea și reversul ei

Autoconvingerea și exemplul nu sunt singurele căi de educare a voinței. Un astfel de rol îl joacă cu succes autoîncurajarea, dar și autocritica. E necesar uneori să te întorci spre tine atunci când constați că eforturile tale nu sunt observate și apreciate de cei din jur, cu toate că ai avea atâta nevoie de o vorbă bună! Luați de valul unor probleme personale, cei din jur poate nu sunt receptivi la efortul tău uneori istovitor. Sigur, acest lucru poate fi descurajant, într-o oarecare măsură.

Acest lucru poate fi descurajant, dar... tu nu înveți pentru ei! Tu înveți pentru tine, și ca urmare singur trebuie să-ți fii judecător și îndrumător. Incurajează-te așadar ori de câte ori constați cel mai mic succes, căci succesele mici pregătesc victoriile mari.

Bucură-te ori de câte ori reușești să faci mai mult decât ți-ai propus. Autoîncurajează-te, și atunci nu vei mai depinde atât de mult de ceilalți. Poate că știi o vorbă care a ajuns celebră: ***„Există un singur lucru mai râu decât să vorbească lumea de rău despre tine, și anume să nu vorbească deloc".*** într-adevăr, indiferența celor din jur poate fi cea mai descurajantă atitudine atunci când înveți. Antidotul? Preia tu rolul celor care ai fi vrut să-ți fie sprijin moral. încurajează-te, bucură-te la fiecare succes! Puterile tale sunt nebănuite — de ce să nu le folosești chiar de azi? Și, pe de altă parte, să fim cinstiți: tu chiar remarci orice progres, orice faptă bună a celor din jur ca să te poți aștepta la reciprocitate?

Cât despre autocritică, un fel de revers al autoîncurajării, îți pot spune că e bine să nu te ferești a o folosi ori de câte ori ceva nu merge bine.

Judecă-te obiectiv, și mai bine mai aspru, decât prea blând, pentru că autocritica este testul maturității tale. Poate testul cel mai concludent. O expresie a sincerității și cinstei față de tine și față de cei din jurul tău. Observându-ți singur defectele ți le vei putea singur îndrepta.

Acum și mai târziu. Iar voința ta se va oțeli în focul celei mai aspre critici: cea pornită din interiorul tău.

Folosind, ori de câte ori e nevoie, autocritica şi autoîncurajarea, vei deveni un om căruia nimic nu-i va putea sta în cale. Cu condiţia ca nici la încurajare şi nici la autocritică să nu exagerezi, adică să nu mai fii cu picioarele pe pământ sau, din contră, să cazi în depresie.

7. Succesul programat prin răsplată

Mai există o cale pe care e foarte eficientă: autorecompensarea. Redau un pasaj din *Arta succesului* de Pavel Coruţ, îndemnându-te, cititorule, să te gândeşti atât la virtuţile autorecompensării, cât şi la forţa exemplului dat de acest om:

„Fiecare succes merită recompensat. Fiecare recompensă înseamnă o nouă mobilizare a subconștientului. Având în vedere aceste legi ale psihologiei umane, vom împărți lucrarea pe etape sau părți, iar la finalizarea fiecărei etape (părți) ne vom recompensa cu ceva care ne face plăcere: o țigară, o cafea, o plimbare, un spectacol. In niciun caz nu ne vom recompensa cu alcool, deoarece acesta are efectul nedorit de a ne reduce capacitatea de a raționa corect. Și nu numai asta: voința este invers proporțională cu consumul de alcool. Nu vă acordați nicio plăcere fără să o fi câștigat prin muncă cinstită, fără să fi atins limita planificată pentru fiecare fază, căci în caz contrar, plăcerea și-ar pierde caracterul stimulator. Nu știți cum funcționează mecanismul stimulării? L-ați trăit de sute de ori. Intr-o perioadă de sărăcie o singură sută de lei ne dă mai multă bucurie decât o mie în perioadele de abundență. Ca să nu spuneți că am ceva împotriva oamenilor care au slăbiciuni omenești, îmi permit să observ că o singură sticlă de bere produce satisfacție, în timp ce zece au un efect total negativ. Un

lucru făcut de mâna noastră ne dă mai multă bucurie decât un altul, de același fel, dar cumpărat. Cam așa funcționează mecanismul stimulării la adulți și la copii. (...)

Revenim la metoda de călire a voinței prin procedeul special. După fiecare etapă îndeplinită, ne recompensăm cu ceea ce ne place și nu ne distrage de la lucru. In timp ce ne fumăm țigara ori ne savurăm cafeaua cu care ne-am recompensat, conștientul sau subconștientul lucrează, elaborând idei și senzații care s-ar traduce cam așa: Să știi că sunt cineva. Uite, am făcut treaba pe jumătate. Și nici n-a fost mare lucru. Ca mâine-i gata. De ce n-oi fi procedat mereu așa? *Toate aceste gânduri se transformă in autosugestii pozitive, care ne trag cu putere către atingerea scopului, respectiv către finalizarea lucrării.* Voința noastră e deja pe calea cea bună. La a doua lucrare va acționa mai sigură de ea, și mai fermă, astfel că întreaga noastră fire va suferi schimbări pozitive.

Două confesiuni vreau să fac. Ele mă vor arăta cititorilor în adevărata mea lumină: un om obișnuit, care a trecut, mânat de Soartă, prin ritualurile de călire și autoîntărire. Prima confesiune se referă la folosirea autorecompensării pentru mobilizarea voinței. Pe această cale am reușit să învăț pe de rost Codul civil românesc, o lucrare voluminoasă scrisă în termeni juridici și arhaici. Pe timpul când mă chinuiam cu el, eram un fumător și un cafegiu pasionat, așa că m-am decis să grefez pe aceste plăceri însușirea Codului civil. La însușirea unei secțiuni îmi ofeream o țigară Kent și o cafea. Treaba a mers strună: am învățat atât de bine Codul civil, încât am luat nota zece la această materie dificilă. Nici acum nu am uitat ce am învățat. Mai am și carnetul de student, la care privesc plin de nostalgie,

spunându-mi: Ei, ce vremuri! *Am trecut, mai apoi, prin multe alte încercări ale vieţii, convins că prin muncă tenace voi ieşi la un liman. Se pare că am reuşii'.*

Sunt mărturisirile unui om care s-a luptat cu voinţă. Concluziile le tragi singur[1].

8. Soluţia când se prăbuşeşte totul

„Mergi înainte şi nu te opri niciodată, căci în mersul înainte este plenitudinea. Mergi. Şi nu te teme de spinii de pe drum, căci ei nu fac decât să curgă sângele stricat. " (Djubran - poet arab)

Am ajuns într-unui din foarte rarele momente în care te îndemn să priveşti partea neplăcută a lucrurilor. Pentru că uneori viaţa îţi oferă „surprize" nu tocmai plăcute. Aşa încât, vrând-nevrând, ne punem întrebarea: ***atunci când uşile par închise, ce mai rămâne de făcut?*** Atunci când „ghinioanele" se ţin scai de tine, atunci când, oricâte eforturi ai făcut, îţi par că toate ţi se ridică împotrivă ... atunci... ce faci? Cumva... renunţi?

în niciun caz! Ţi-ai merita pedeapsa de Sisif- un Sisif care însă nu *a fost* condamnat pentru cine ştie ce vini imaginare, ci care s-a autocondamnat prin nehotărârea pe care i-a adus-o renunţarea... Şi de ce „un Sisif"? Pentru că, dând curs nehotărârii, vei pierde tot sau aproape tot ce ai acumulat pe tărâmul învăţării eficiente. Dar, în acelaşi timp, vei simţi arzătoare

[1] De acord, mai puţin cu autorecompensarea cu ţigară. Apoi, recunosc că nu putem aproba întotdeauna ideile lui Pavel Coruţ. Dar că a luptat, că a avut voinţă ca să răzbească, aceasta nu putem nega. Despre concepţiile sale... să nu le judecăm aici.

vremelnica ispită către redobândirea lucrului pierdut. Și vei reîncepe să urci, cu eforturi, cu sudoare, când ai fi putut să nu renunți atunci când nu credeai că izbânda era aproape.

Dacă la un moment te-ai prăbușit sub necazuri și insuccese, nu renunța. Odihnește-te puțin. Dar nu renunța. Odihnește-te, iar liniștea care coboară îți va revela unde anume ai greșit. încearcă să revezi unde „șchioapătă" planurile tale. Sau poate planurile au fost bune, dar nu le-ai aplicat consecvent? în cazul acesta reține ceva ce te va scuti de multe neplăceri în viață: dacă ai făcut un plan „cum scrie la carte", dacă sincer crezi în el, chiar dacă îl mai modifici în timp, **persistă în aplicarea lui fără teama de eșec.** Dar nu vei obține nimic cât ai bate din palme! Uneori sunt necesare săptămâni, chiar luni de muncă și de încercări pentru a-ți găsi ritmul și metodele care te reprezintă și te ajută cu adevărat. Un lucru e însă sigur: dacă renunți la jumătatea drumului, efortul tău se va risipi în van. E ca atunci când pui ciment într-o formă și iei cofrajul înainte să se întărească totul în forma dorită. Pierzi tot și trebuie să o iei de la capăt - dacă mai poți.

Poți să aștepți ca, sub presiunea timpului, a mediului (spre exemplu a colegilor) vechile metode ineficiente de învățare să te ispitească. E firesc - întotdeauna noul a câștigat teren doar cu eforturi. Pas cu pas, uneori cu pași înapoi și cu reveniri, până la victoria finală. Așa încât nu te nelinişti, ci mergi înainte cu credință - și cu siguranță vei ajunge la liman!

Mai greu este atunci când apare un „ghinion" neașteptat pe care tu îl consideri nedrept. Dar niciodată ușile marilor oportunități nu au fost deschise pentru oricine, fie că merită,

fie că nu. Când nu ştii ce să faci ca să îți apropii succesul, adu-ți aminte de cuvintele sfinte: *„Cerețiși vise va da; căutați și veți găsi,* ***bateți și vi se va deschide"*** *(Luca* 11, 9).

începi să înțelegi mecanismele succesului? în toate timpurile și în toate cazurile numele cheii magice este perseverența. Oare nu la zi ajunge şi cea mai lungă noapte? Oare nu cumva soarele e mai frumos după furtună?

Că veni vorba de uşi închise: oamenii de afaceri au o axiomă:

> „Când o uşă spre succes se închide, o alta se deschide; dar mulți oameni rămân și privesc descurajați, timp îndelungat, uşa închisă. Și n-o văd pe cea pe care tocmai s-a deschis."

Cu alte cuvinte înfrângerea de azi conține în ea sămânța victoriei de mâine. Rămâne ca tu să vezi unde ai greșit — iar dacă nu ai greşit și ai avut „ghinion", fii mai mult decât sigur că ghinionul se va compensa altă dată cu un succes fantastic.

Dar numai dacă perseverezi și crezi în șansa ta.

9. Fii sigur de victoria de mâine!

In anul III de facultate am avut o materie care mi-a displăcut profund. Eşecul despre care voi vorbi a pornit dintr-un șir de greșeli: in loc să îmi folosesc toate tehnicile pentru a-mi face mai „simpatica' materia, am „înghițit-o" cu noduri și într-un interval destul de scurt (a doua greşeală!).

A fost singurul examen „picat" din toți anii de facultate. Situație cu atât mai apăsătoare cu cât urmau examene grele, în condițiile în care oboseala își spunea cuvântul. Și totuși, n-am încetat să cred în șansa mea. Așa *fund, fără a mă mai*

preocupa pe moment de această nereușită, am trecut peste dezamăgire și oboseală, obținând „miraculos" note foarte bune la restul examenelor.

Bineînțeles, odată terminată sesiunea, deși aș fi vrut să savurez vacanța de vară, m-am văzut nevoit să învăț un timp destul de lung pentru materia respectivă. Dar de data aceasta eram hotărât să nu mai „iert" nimic: am învățat „ca la carte". Rezultatul? Am obținut nota 9, cea mai mare dintre toți „restanțierii". Și totuși, mă nemulțumea ceva: vacanța... nu prea fusese vacanță. Un gând nu-mi da pace: de ce tocmai eu „am picat", pe când alții, mult mai nepregătiți decât mine, trecuseră fără probleme, ba chiar cu note bune? De ce n-am luat și eu un 6, un 7, ca să stau liniștit toată vara?...

Ei bine, „enigma" s-a dezlegat câteva luni mai târziu. In primul rând, având proaspete în minte noțiunile, am reușit să trec cu „foarte bine" un examen din anul IV în care se împotmoliseră unii din colegii mei (în sensul că au obținut o notă mult prea mică pentru a mai avea șanse la bursă). Dar avantajul cel mare a fost altul: datorită mediei pe care o aveam și a activității desfășurate în facultate, am reușit să obțin ceea ce s-a numit „bursă de performanță", o sumă mare pentru un student. Vreau să subliniez însă: criteriul eliminator pentru bursă era ... media ultimelor trei semestre. Or, dacă în vară, la examenul „picat", aș fi luat un 6 sau un 7, nu aș fi reușit să îndeplinesc baremul mediei. Aș fi fost eliminat dintre candidații la bursă, în ciuda unei bogate activități extrastudențești. „Norocul" meu este de fapt norocul nostru, al tuturor: există Cineva

sus care vede mai bine decât vedem noi de pe pământ. Așa încât încrederea în victorie nu mai e un deziderat, ci e o obligație.

> Numai mersul înainte te poate ajuta să învingi. Șansa îți stă mereu în față, dar rareori vine spre tine. In mediul afacerilor mai există o zicală: *„Oportunitățile adoră să se deghizeze în necazuri".* Gândește-te și că a merge ca racul și a reveni de unde ai plecat odată e mult mai greu decât a merge înainte.

Și procedează în consecință.

10. Secretul alergătorilor de cursă lungă

Legenda ne povestește despre călugării tibetani că ar avea puterea de a parcurge zeci de kilometri pe zi fără să simtă oboseala și frigul, fără să încetinească pasul. Secretul lor? Unul la îndemână: atunci când pornesc la drum lung, ei își ațintesc privirile spre o stea călăuzitoare. Mereu privind-o, ei nu iau aminte la urcușuri și coborâșuri, la spinii din cale și la noroaiele care pe alții îi dau îndărăt. Acea stea călăuzitoare e menită așadar să îi ajute să rabde necazurile și să treacă peste obstacolele mult prea mărunte în raport cu importanța țelului lor aflat la sute de kilometri depărtare...

Și tu ți-ai fixat un scop, pe care poate numai tu îl știi. Nu îl uita, te rog, ci mereu păstrează-1 înaintea ta. Te mai rog să nu iei aminte la suișuri și coborâșuri și nici la mărăcini și la noroaie. Doar astfel vei ajunge un om cu o voință de fier, căruia succesul i se închină chiar dacă uneori mai există și căderi.

11. Speranțele se nasc din infinit

A venit momentul să încheiem acest capitol închinat autoeducării voinței, în speranța că vreodată va apărea o carte care să te îndrume mai în detaliu decât am făcut-o eu. Un lucru să reții, prietene cititor: orice om poate obține rezultate remarcabile chiar dacă natura nu a fost prea darnică cu el. Un om mai puțin înzestrat poate ajunge mult mai departe decât un om pe care natura l-a răsfățat, dar care nu a știut cum să-și folosească darul.

In fața obstacolelor, pe drumul către reușita ta, ai o armă de neînvins: VOINȚA. O armă a tuturor, și totuși, o armă pe care prea puțini o folosesc... Un combustibil care face învățarea să te ducă rachetă spre succes, nu spre spaime și spre deznădejde.

Voința nu acționează izolat, ci are multe legături cu alte arme de neînvins. Ea poate fi întărită prin sugestie și autosugestie („Am o voință de fier" sau „Toate obstacolele dispar în calea voinței mele" sunt cuvinte pe care ar trebui să le repeți mereu la nevoie); ea are legături de oțel și este susținută de încrederea în forțele proprii, de credința în Dumnezeu și de visele tale - calea către viitor. Este hrănită de motivație și la rândul ei hrănește subconștientul, care e gata să te ajute spre a deveni tot ceea ce îți dorești să fii. Uneori nici nu mai știi dacă vrei să faci ceva cu adevărat sau visul te trage înspre el; nu-ți mai poți da seama dacă forțele psihicului te poartă pe drumul tău sau e credința în puterea ta și în Dumnezeu...

Dar, de fiecare dată, însă, știi că ești ÎNVINGĂTOR. Și că nimic nu-ți poate sta în cale să fii tot ceea ce TU vrei să fii - și e bine pentru tine să fii.

CAPITOLUL 7

CUM SĂ TE MENȚII MEREU ÎN FORMĂ (I)

SOMNUL ȘI ÎNVĂȚAREA - PRIETENI SAU DUȘMANI?

1. Un elev obișnuiește să adoarmă în jurul orei 23^{00} și să se trezească invariabil la ora (?°. Când se trezește este prost dispus și constată că somnul nu îi ajunge. Mama lui spune că somnul **nu** *e suficient. Dar el observă că, dacă adoarme la ora 11^{30} sau la ora V^{5} se trezește mult mai odihnit și are randament mai bun în învățare. De ce?*

2. Stând de vorbă, doi studenți ajung la lipsa de odihnă din sesiune. Unul doarme 6-7 ore pe noapte și o oră la amiază, altul 5 ore pe noapte și maipuțin de 30 de minute la amiază. Cel de-al doilea are randament mai bun la învățat. Să fie o excepție?

3. Lucian doarme 6 ore pe noapte și este în cursul zilei mai odihnit decât Alin, care doarme 10 ore pe noapte. Este un paradox? Cum se explică?

1, Clarificare necesară

Dormim cam o treime din viață. Dar întrebarea „Ce este somnul?" nu are încă un răspuns precis; nu știm exact de ce dormim. Cei mai mulți afirmă că dorm pentru a-și odihni trupul obosit de munca zilei.

- în realitate dormim pentru a ne odihni *creierul,* îndeosebi scoarţa cerebrală, adică „centrul" tuturor funcţiilor vitale superioare.

Dincolo de teorii mai mult sau mai puţin naive, mai mult sau mai puţin fanteziste, nimic nu ne împiedică să descriem somnul, atât cât îl cunoaştem, fazele lui, efectele sale, ca şi pe cele ale privării de somn. Dar mai ales - ceea ce ne interesează acum - legătura dintre procesul fiziologic al somnului şi memorare.

2. Secretele somnului

Să începem prin a ne cunoaşte nopţile, prilej cu care vom spune că acestea nu se scurg într-un somn continuu, așa cum mulţi sunt tentaţi să creadă, ci în trei până la cinci cicluri nocturne, care, la rândul lor, prezintă câteva faze de profunzime:

1) Starea de trezire activă

Este inclusă printre stadiile somnului deoarece, chiar dacă în timpul zilei e evident că starea de trezire este preponderentă (în afară de cazul în care lecția este prea plicticoasă sau nimerești la curs după o noapte de „chefuială"), în timpul somnului de noapte situaţia se prezintă diferit, în sensul că la sfârşitul unui ciclu de somn ne trezim, spre a readormi imediat, fără să ne dăm seama și fără să ne aducem aminte dimineaţa (aceasta este şi explicaţia faptului că suntem tentaţi să considerăm somnul ca fiind continuu).

2) Stadiul de veghe pasivă corespunde apariţiei unor unde cerebrale, numite unde alfa. Acest stadiu corespunde unei stări de linişte, de seninătate, fără eforturi de gândire, în caz că te sâcâie o problemă sau dacă încerci să rezolvi

mental o problemă, acest ritm regulat este înlocuit cu unde rapide, neregulate.

3) **Perioada de adormire** este rezultatul continuării și aprofundării stării de relaxare; ritmul alfa continuă să scadă și devine neregulat, variabil de la un moment la altul. Avem senzația că „plutim". Această fază de tranziție, la granița dintre veghe și somn, este faza în care se poate trece dintr-o stare în cealaltă, orice zgomot putându-ne trezi.

4) In cazul în care nu ne trezim, ne adâncim în somn și intrăm în **stadiul somnului foarte ușor.**

5) Faza imediat următoare se caracterizează prin unde cerebrale lente și ample, temperatură scăzută, puls și respirații mai rare. Este **faza somnului profund,** în care trezirea nu poate fi provocată decât de un sunet sau de un zgomot foarte puternic.

6) **Faza somnului foarte profund,** dar **fără vise,** alături de faza somnului profund, este cea în care persoana adormită poate fi trezită foarte greu și își revine foarte încet la realitate. Referitor la această fază, e bine de știut că dacă soneria ceasului deșteptător ne găsește a doua zi într-o formă proastă, **acest lucru nu se datorează neapărat insuficienței somnului.** De cele mai multe ori se datotează faptului că somnul a fost întrerupt din diverse motive tocmai în faza somnului profund, ceea ce creează probleme de trezire. întreruperea somnului obligă creierul să treacă de la opt pulsații pe secundă, cât este normal în această fază, la peste treizeci, într-un timp extrem de scurt.

Să avem grijă nu cât timp dormim, ci câte cicluri de somn întregi parcurgem într-o noapte!

Această concluzie, revoluționară chiar pentru timpurile noastre de schimbare, este bine a fi reținută pentru discuția de la capitolul imediat următor.

7) Penultima fază a somnului este ceea ce specialiștii denumesc **somn paradoxal,** datorită faptului că, în ciuda scăderii totale a tonusului muscular (ceea ce indică un somn profund) și a sensibilității extrem de reduse, mișcările oculare și ritmurile cerebrale sunt asemănătoare cu cele din starea de veghe. Cercetările au arătat faptul că apariția mișcărilor oculare indică faptul că **persoana visează** (să ne reamintim că somnul profund este lipsit de vise), iar trezirea nu poate fi obținută decât printr-un zgomot extrem de puternic.

8) Ultima perioadă este cea denumită **perioada fragilă,** în care somnul este superficial, iar cel mai mic zgomot ne poate trezi.

3. Dimineți pierdute

După parcurgerea acestei baze comune pentru înțelegerea unor termeni, să ne reamintim:

Faptul că ne-am trezit prost dispuși dimineața nu se datorează faptului că nu am dormit suficient, ci faptului că am fost treziți brutal **în mijlocul unui ciclu** al **somnului,** respectiv în faza somnului profund sau foarte profund. Așadar, pentru a ne asigura o zi bună (încă de dimineață), trebuie să evităm **cu** orice preț ca soneria deșteptătorului să ne surprindă în aceste faze.

Deci va trebui să aproximăm durata somnului în funcție de durata unui ciclu de somn, astfel încât să fim „surprinși" în una din primele fazeale somnului (trezire între două cicluri, veghe pasivă, adormire sau somn foarte ușor). Acesta este răspunsul la primul caz practic pe care l-am ales la începutul capitolului.

4. Cum calculăm durata unui ciclu de somn?

Răspunsul îl aflăm dintr-un best-seller apărut ca rezultat a 20 de ani de cercetări în domeniu, *La Revolution du sommeil* („Revoluția somnului"). Autorul, Pierre Fluchaire, ne asigură că durata ciclurilor somnului poate fi calculată dacă urmărim momentele din zi când ochii ne înțeapă, când auzim mai greu și când ne dau târcoale foamea și oboseala. Este vorba de anumite momente, care indică apariția unor pulsații, concretizate la rândul lor în apariția undelor alfa, despre care am văzut că au darul de a prefigura somnul. Cronometrează timpul care separă două asemenea pulsații și care în general este de domeniul a 1,5 - 2 ore, exact atât cât durează un ciclu de somn.

Această valoare este cu totul personală și nu se va schimba în timpul vieții.

Un alt mod de a calcula cât durează un ciclu de somn este următorul: când dormi la amiază, pune ceasul să sune cam după o oră și 45 de minute. Dacă ai adormit imediat și te-ai trezit cu puțin timp înainte să sune ceasul, cronometrează imediat cam cât ai dormit. Dacă atunci când sună ceasul parcă ai mai fi avut nevoie de somn, data viitoare pune ceasul să sune după două ore. Din câteva încercări vei deduce durata unui ciclu de somn.

5. Dormind mai puțin scade oboseala

Dar de ce trebuie oare să acordăm atâta importanță ciclurilor somnului, de ce trebuie să luăm seama la aceste amănunte acum, când grijile și problemele sunt mai mari decât oricând? Paradoxal, tocmai pentru a ne elibera de niște probleme.

Să ne amintim, spre exemplu, că uneori, în cursul pregătirii pentru examenele de tot felul, obișnuiam să dormim o oră după amiază. In general elevii și studenții își programează doar o oră de somn în această perioadă, sub motivul că „timpul nu îi așteaptă" sau că „timpul îi presează". Or, dacă adorm mai greu (să zicem după 10-15 minute), au toate șansele ca după o oră să se afle exact în faza somnului profund sau foarte profund, faze care, se știe, sunt cele „responsabile" de trezirile grele și de randamentul scăzut în învățare. Deseori, cei treziți au nevoie de 30 — 40 de minute pentru a-și reveni din „năuceală" și abia apoi pot ajunge la randamentul maxim.

PUNCTUL PE „1"

Decât să dormi o oră și apoi să ai nevoie de alte 30 - 40 de minute de luptă cu somnul, ceea ce are ca rezultat iritabilitate și randament scăzut, nu e mai bine să dormi în continuu acea oră și jumătate - sau o oră și patruzeci de minute - adică durata aproximativă a unui ciclu, iar la capătul somnului să te simți cu adevărat că te-ai odihnit și ești gata să reiei lucrul?

Cu alte cuvinte, rezultatul depinde de modul în care un om folosește cele 90-100 de minute de

după-amiază, spre deosebire de cel care nu cunoaște secretul odihnei și care pierde o după-masă întreagă într-o stare de buimăceală continuă.

Iată deci că, chiar dacă timpul presează, aceasta nu înseamnă nici pe departe că odihna de o oră este mai bună decât una de o oră și jumătate. Dimpotrivă. Așa încât dacă simți nevoia de a dormi după-amiază în zilele de pregătire pentru examen (ceea ce e recomandabil), mai bine învață seara încă o jumătate de oră pe care „ai pierdut-o" la amiază, decât să faci imprudența de a-ți limita, din considerente iraționale, timpul optim de odihnă. Dacă după o oră și jumătate te-ai odihnit, vei putea sta fără probleme o jumătate de oră în plus seara, cu rezultate cât se poate de bune. Dacă însă „smulgi" acea jumătate de oră somnului de amiază, seara poate fi un calvar pentru tine.

Se poate întâmpla însă ca uneori, chiar după o oră de somn, să fim din nou refăcuți complet și nicidecum năuci de cap. Corect - dar nu este nicio contradicție. Dacă ai adormit mai greu sau stadiul de veghe pasivă a fost mai îndelungat, deșteptătorul o să te găsească în faza somnului foarte ușor (premergătoare somnului profund, când un zgomot, oricât de mic, te poate trezi), iar nu în faza somnului profund! Din câte știu, această situație apare când activitatea creierului nu este la cotele maxime (spre exemplu ai memorat un volum de material mai mic sau mai ușor decât media). Când însă efortul de a învăța are ca efect apariția unei oboseli accentuate, este bine să lași somnul să parcurgă liniștit un ciclu întreg. Așa ai certitudinea unui repaus eficient.

6. Somnul de 20 de minute

Tot referitor la somnul de amiază, și venind parcă în întâmpinarea dorințelor celor „presați de timp", unii cercetători recomandă un somn rapid, de aproximativ 20 de minute, cu rol de „a încărca bateriile" pentru întreaga perioadă următoare. Evident, este vorba tot de parcurgerea stadiilor de dinaintea somnului profund. Această metodă este excelentă deoarece creierul intră în primele stadii într-o fază de relaxare absolut necesară, reîmprospătându-și în primele 20 de minute rezervele. De unde și concluzia: „somnul" de douăzeci de minute este de preferat în condițiile în care parcurgem foarte repede primele etape ale somnului, fără să întârziem asupra vreuneia din ele. Adică **este necesar să nu fim prea „băgați în priză", deci memorarea sau repetarea să nu fi cerut un efort intens din partea creierului. In caz contrar e mai bine să lăsăm somnul să se desfășoare.**

Cât privește somnul de noapte, importanța extraordinară a concluziilor lui Pierre Fluchaire se desprinde din faptul că, reamintesc, e important nu cât dormim, (șase ore sau patru ore sau zece ore), ci e important **să ne trezim la sfârșitul unui ciclu de somn sau după imediata apariție a altuia,** dar nicidecum în timpul somnului profund! Și încă o consecință, care te-ar putea elibera de angoasa lipsei de timp: poți foarte bine să parcurgi doar 2-3 cicluri de somn (în total 3-6 ore) dar să te odihnești mai bine decât un coleg care a dormit zece ore, dar care a fost trezit de deșteptător la cea mai nepotrivită oră! Și cu aceasta răspundem la cea de a doua problemă de la începutul capitolului, despre cei doi studenți care își programează diferit odihna.

Deși nu am întâlnit o confirmare, mă întreb dacă nu cumva acesta este secretul celebrului Leonardo da Vinci, care dormea doar trei ore pe noapte (!), în condițiile în care opera variată pe care ne-a lăsat-o moștenire i-a solicitat mintea uneori până la epuizare. Un alt exemplu celebru este cel al lui Napoleon, care se pare că dormea, la rândul său, tot trei-patru ore pe noapte, cu toată activitatea de peste zi care îi solicita foarte mult gândirea.

Vei vedea puțin mai târziu că explicația acestor fenomene este foarte simplă: aceste personalități capabile de eforturi uriașe nu doar că știau să își dozeze somnul, ci cunoșteau întreg arsenalul de procedee chemate să ajute *creierul să.* se odihnească (am arătat chiar la începutul capitolului dedicat somnului că dormim pentru a ne odihni creierul și mai puțin trupul). Dar cât privește aceste procedee... toate la timpul lor, în capitolul următor.

7. Extreme minime...

A ști să folosești puterea somnului e o artă puțin studiată. Folosind procedeele pe care ți le-am propus, precum și altele despre care vom discuta în continuare, vei avea un somn odihnitor, chiar în condițiile în care dormi mai puține ore decât recomandă medicina clasică.

Și totuși nu merge cu „economia de somn" la nesfârșit. Vei ajunge să îți disciplinezi organismul după săptămâni, poate chiar luni de efort perseverent. Te vor ajuta metodele de relaxare, pe care le vei deprinde încetul cu încetul. In niciun caz nu da frâu liber tendinței de a obține totul dintr-o dată

— adică somn puțin cu randament maxim, căci vei ajunge să simți pe pielea ta ce înseamnă privare de somn: oboseală permanentă de la un moment dat, iritabilitate, lipsă de concentrare, într-un cuvânt lipsă de randament. Așa încât, dacă nu vrei ca o intenție bună să devieze într-un rezultat prost, obișnuiește-te - repet - etapă cu etapă.

Câștiguri mici, obținute constant, sunt mult mai folositoare decât un „câștig" rapid, care te epuizează în câteva zile și este iluzoriu.

Desigur, fiecare om rezistă în mod diferit la efort. Dar sfatul e același pentru toți: dacă ai obosit, dacă simți că „nu mai merge", odihnește-te - rezultatele vor fi mai bune.

8. ... și extreme maxime: hipersomnia

Mulți părinți sunt de părere că dacă „micuțul" lor de 1,80 metri doarme câte zece ore pe zi, atunci este sănătos tun și poate rezista cu bine problemelor generate de examenele de admitere sau de sesiune. Specialiștii spun altfel: *ideea că hipersomnia ar reprezenta un dar al naturii, care garantează sănătatea și longevitatea, este fundamental greșită.* Paradoxal, cu cât dorm mai mult, cu atât oamenii se odihnesc mai puțin, afișând dureri de cap și... somnolență. Deci, pe lângă faptul că pierd multe ore pe zi în mod nejustificat, „somnoroșii" își strică și celelalte ore ale zilei datorită iritabilității, lentoarei în luarea unor decizii și apatiei. Explicația oferită de specialiști este logică: cei care s-au obișnuit să doarmă mai mult de nouă ore pe zi ajung în faza somnului profund - cea mai importantă dintre toate fazele somnului - chiar la începutul somnului.

După o scurtă perioadă, somnul se diluează, devine superficial, fără a mai oferi odihna necesară după efort.

Intr-o situație contrară se află aceia care dorm mai puțin de șase ore și care petrec, în compensație, un mai lung interval de timp în cadrul fazei somnului profund, de unde și posibilitatea ca aceștia să-și facă necesarul de somn într-o perioadă mai scurtă.

Este deci la îndemâna ta să cunoști avantajele și dezavantajele unui somn corect sau incorect dozat, referindu-ne doar la latura oboselii și a modului în care aceasta poate fi combătută. Ceea ce, zi după zi, lună după lună, ne vom distanța apreciabil de contracandidații noștri, deoarece vom avea mai mult timp și vom fi mai odihniți.

A venit acum momentul să discutăm despre un alt mod în care somnul poate avea efecte benefice pentru noi. Să vorbim deci despre cum ajută somnul procesele de memorare.

9. Vrei să înveți? Dormi!

Ce efecte are somnul asupra a ceea ce memorezi? Este într-adevăr bine să ne odihnim după câteva ore de învățare puternică, sau e mai bine, totuși, să nu apelăm la somn? In ce „cantități "poate somnul să ne ajute să dăm randamentul maxim în învățare?

Pentru a răspunde la aceste întrebări vom porni de la un experiment reluat în laboratoarele de psihologie din lume și care a condus mereu la rezultate similare.

In cadrul experimentului s-a comparat capacitatea de a memora și de a reține un număr de fraze sau de cuvinte în condiții de veghe continuă (deci în lipsa somnului) și în cazul intercalării unei perioade variabile de somn.

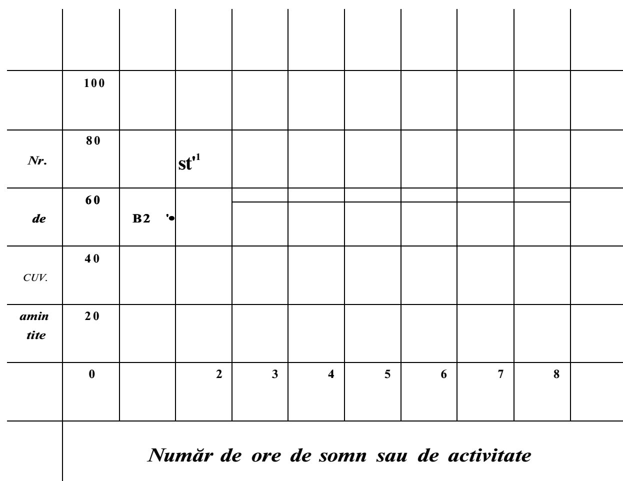
S-a dat subiecților sarcina de a reține un număr de cuvinte, de fraze sau de silabe fără sens. S-a cercetat apoi câte silabe au fost reținute după un interval de 1, 2, 4, 8 ore.

Aceiași subiecți au fost puși să memoreze un alt material, asemănător, noaptea între orele 11,30 p.m. și 1 a.m., apoi s-au culcat și au fost treziți după 1, 2, 4, 8 ore de somn.

Concluzia

Nivelul reținerii e mai mare după somn decât după o perioadă de veghe. In plus, după 2 ore de somn, datele se reașează la fel de bine ca după 8 ore de somn.

Concluziile experimentului au fost redate într-un grafic *(fig. 1)* și sunt paradoxale pentru modul de gândire clasic.



reținerea în memorie fără somn . . . .

reținerea în memorie după somn ———^— •

Fig. ***1.*** Gradul de reamintire după un număr variabil de ore de odihnă

Ceea ce am simbolizat pe axă ca „număr de cuvinte amintite" nu reprezintă neapărat numărul de cuvinte folosite în experiment (acesta se poate modifica), ci am notat totalitatea cuvintelor ele reţinut cu 100, pentru a uşura o interpretare procentuală a datelor.

Observăm astfel că, după ce ai întrerupt învăţatul, în prima jumătate de oră diferenţa dintre reţinerea în starea de veghe şi reţinerea în timpul somnului nu este foarte mare (în punctul A_2 - de 80%, în punctul A - de 90%); după prima oră observăm însă o diferenţă destul de mare între reţinerea cu somn ($B_)$=70%) şi reţinerea fără somn (B_2 = 50%), diferenţă care se accentuează foarte mult în următoarele ore în favoarea memorării ajutate de somn.

CONCLUZIE

După două ore de somn, nivelul celor reţinute se stabilizează undeva îrs jur de 55%, ceea ce denotă că următoarele şase ore de somn nu au o influenţă prea mare asupra memorării (nu discutăm acum despre „reîncărcarea" energetică a creierului, ci doar de procesul de memorare).

Observăm deci că, după 1,5-2 ore de somn se reţine aproximativ 55-60% din materialul memorat, spre deosebire de starea de veghe în care, în acelaşi interval, se reţine doar 30-40%.

D De unde încă o concluzie firească: după o dimineaţă de învăţare intensă este recomandabilă odihna de după amiază de o oră şi jumătate - două (cât un ciclu de somn), cu două efecte principale:

a) asigură „reîncărcarea" cu energie a creierului, careva fi în plină formă după parcurgerea unui ciclu întreg de somn
b) asigură o memorare mult mai bună decât în situația de învățare continuă

Este drept că, în experiment pentru starea de veghe, în intervalul scurs de la memorarea propriu-zisă și până la reactualizare nu au existat repetiții; e foarte probabil că, dacă aceste repetiții ar fi avut loc, s-ar fi reținut mai mult și în stare de veghe, de învățare continuă.

Se pune deci întrebarea: care ar fi alternanța ideală veghe - somn? Răspunsul înclină către *aproximativ 4-6ore de învățare susținută (cu repetări și eșalonări), după care ar fi bine să urmeze 1,5 — 2 ore de odihnă, alte 4 — 6 ore de învățare putândfi apoi perfect posibile,* cu rezultatele cele mai bune.

Atenție deci, când te pregătești pentru un examen:

> Nu învăța în continuu 10-12 ore, așa cum de altfel mult prea mulți s-au obișnuit să facă, pentru că rezultatele nu sunt niciodată la fel de bune ca atunci când faci o pauză la amiază. Poți, în schimb, să înveți foarte ușor și cu rezultate net superioare, tot 10—12 ore pe zi (dacă ții neapărat), fragmentându-ți timpul de învățare în două perioade (orele 8 — 13,30, respectiv 16-23, cuprinzând în acest din urmă interval și masa de seară și eventualele probleme „extraprofesionale").

Și un sfat înainte de examen: oricât ai fi de presat de timp, de „disperat", cum spun unii, acordă-ți măcar de 3 — 4 ore de somn înainte de examen, spre a permite creierului „să se reîncarce" (cam două cicluri perfecte).

10. De ce este somnul un ajutor al memoriei?

Cauza se presupune a fi absența memorării în somn, deci absența unor procese care „să bruieze" operațiile de fixare și de stocare a datelor. Acest „bruiaj" acționează în schimb foarte puternic în timpul stării de veghe, în sensul că activitatea intelectuală desfășurată în continuare împiedică asociațiile elaborate deja. Cu alte cuvinte, noul anulează vechiul. în somn, în lipsa inhibiției retroactive - cum a fost numit acest „bruiaj" - cunoștințele se stochează mult mai bine.

11. Victoria totală asupra oboselii

Există situații în care, vrând-nevrând, avem de îndeplinit o activitate care cere atât timp, cât și energie, și care generează de multe ori întrebarea: „Cum să fac să mă mențin în formă în condițiile în care mă odihnesc foarte puțin?". întrebarea este, să recunoaștem, de nerezolvat prin schemele gândirii clasice, potrivit căreia ori renunțăm la niște activități în favoarea unor ore de somn (ceea ce duce uneori la neîndeplinirea unor sarcini), ori renunțăm la orele de somn și atunci oboseala riscă să strice totul. Acestei dileme i-a răspuns într-un mod absolut revoluționar Pierre Fluchaire, în amintita sa carte „Revoluția somnului", unde recomandă o metodă cu ajutorul căreia se poate trăi timp de mai multe zile fără oboseală, dormind... doar câteva secunde.

Totul pornește de la ideea că pe parcursul zilei, la anumite intervale, organismul dă ușoare semne de obo-

seală: ochii ne înțeapă, auzim mai greu, simțim foamea și suntem cuprinși de o amorțeală plăcută, când ochii se închid și se deschid alternativ; aceste intervale sunt de aproximativ 1,5-2 ore și sunt tot atât de personale ca și amprentele digitale.

Iată ce trebuie făcut, după părerea lui Pierre Fluchaire: *„Din momentul în care simțiți că vin undele lente ale ritmului alfa, nu luptați cu ele, ci, dimpotrivă, lăsați-vă dus. Așezați-vă în poziție de destindere și închideți ochii. Expirați foarte ușor și imaginați-vă că alunecați voluptos, într-o dulce uitare de sine".*

Deși durata somnului este de regulă de 10 -30 de secunde, **binefacerile sale sunt extraordinare.** Când vei reuși să-1 practici de câteva ori pe zi, te vei simți lucid și odihnit, chiar în condiții de solicitare intensă. E o metodă practicată de studenții de la o universitate celebră din Anglia, studenți la rândul lor celebri pentru cantitățile gigantice de date pe care trebuie să le „înmagazineze".

Iată deci: așezat comod pe un fotoliu sau pe o canapea, lâsându-te purtat câteva secunde pe aripile somnului, poți și tu „să păcălești" oboseala. In condițiile unui program de învățare draconic (12-15 ore pe zi), „somnul-fulger", cum și-a numit Fluchaire metoda, asociat cu somnul de amiază și cu somnul de noapte bine dozat (fie și numai de 4 - 6 ore, dar să fie în concordanță cu ciclurile somnului) poate da rezultate atât de spectaculoase, încât majoritatea celor care învăța după metodele clasice le vor considera de domeniul supranaturalului.

12. Insomnia şi cauzele ei

Expresii ca „nu am închis un ochi toată noaptea", „nu am putut adormi niciun minut", sunt frecvente nu numai în momentul apropierii examenelor, ci de multe ori chiar şi pe parcursul pregătirii. Cauzele pot să ţină fie de fenomene specifice dezvoltării la această vârstă, fie de stări emoţionale, boli, nevroze, surmenaj fizic sau intelectual, excese alimentare sau de cafea, tutun, ceai alcool.

Insomnia nu este o boală, ci un simptom, un semn că ceva nu merge bine, din cauzele de mai sus sau de altele. Ca urmare, trebuie tratată cauza, nicidecum efectul.

Insomnia se manifestă printr-o stare de oboseală accentuată. Oboseala nu dispare în urma somnului care şi-a pierdut durata optimă şi profunzimea. Efectele devastatoare ale insomniei în perioada de pregătire a examenelor impun abordarea serioasă a acestei probleme, care riscă să devină o a doua natură a omului.

Ce-i de făcut?

13. Somnul chimic şi somnul natural

Mulţi elevi şi studenţi folosesc de cele mai multe ori fără discernământul necesar preparate chimice care le asigură iluzia odihnei de peste noapte. **Este** însă somnul **chimic cea mai bună soluţie în perioadele de pregătire pentru examen?**

După multe decenii de folosire a somniferelor, medicina s-a convins că somnul chimic nu poate reprezenta o soluţie cu caracter permanent, că nu se poate compara calitatea somnului natural cu a celui chimic. In plus, efectele secun-

dare afectează cel mai mult pe cei care desfăşoară o muncă intelectuală. Adesea somniferele aduc deficiente în munca intelectuală, diminuarea afectivității și tulburări psihomotorii de o mare varietate. Uneori au ca efect dificultăți de trezire, modificări ale dispoziției psihice și alte reacții secundare.

> Fascinația somnului chimic este deseori înșelătoare, căci *preparatele antrenează în majoritatea cauzelor tulburări psihice incompatibile cu forma maximă la examene.*

De aceea, iată un sfat pentru liniştea ta: atunci când ai probleme cu somnul, gândește-te la cauzele care le-au determinat și încearcă să le elimini. Iar dacă unele necesită un efort prea mare spre a fi eliminate la un moment dat, îndreaptă-ți privirea spre ceea ce oferă NATURA, și nu spre produsele chimice de sinteză.

Dacă, totuşi, emoţiile şi problemele te îndeamnă să guşti din fructul geniului chimic, te rog să ai în vedere aceste aspecte:

- nu lua mai mult timp unul şi acelaşi somnifer. Altfel vei risca să apelezi la doze tot mai mari, care vor duce la obișnuință și la dependență.

- schimbă somniferul după un anumit timp, dar numai sub supravegherea medicului (de altfel, de un oarecare timp, astfel de medicamente nici nu se mai eliberează decât pe baza rețetei medicale). Nu te juca niciodată cu sănătatea creierului tău!

- de îndată ce insomnia „a cedat", nu mai apela la somnifer decât în cazuri de strictă necesitate

— amintește-ți ca există tratamente nemedicamentoase cel puțin la fel de eficiente, dar fără efecte secundare. Le vom vedea imediat.

Dincolo de impozitul personal plătit de tine în vederea obținerii unui somnifer și de riscurile pe care o posibilă dependență le poate avea, *drama insomniei și a tratamentelor chimice împotriva ei se naște dintr-o crudă realitate: niciodată somnul chimic nu se va asemăna cu cel natural...* Or, în timpul pregătiții pentru examen, și mai ales în noaptea de dinaintea examenului, ai nevoie de un somn odihnitor și profund. Adică natural.

14. Soluții naturale eficace

Pentru acea minunată luciditate pe care trebuie să ți-o păstrezi și în momente grele, am căutat, cu gândul să te ajut, cele mai bune și mai la îndemână **remedii recomandate de medicina populară.** Iată câteva rețete naturale, pe cât de simple, pe atât de eficiente, pentru combaterea insomniei:

• infuzie din cornuri de hamei: 2 lingurițe de cornuri la 200 ml de apă clocotită; se bea seara înainte de culcare întreaga cantitate, care poate fi îndulcită cu miere de albine (când nu sunt contraindicații);

• infuzie de maghiran: o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită; se bea seara, cu o jumătate de oră înainte de culcare;

• decoct de rădăcină de iarbă mare: 2-3 linguri de rădăcină la 200 ml apă fiartă. După circa 20 de minute se strecoată și se bea seara înainte de culcare 2 — 3 lingurițe;

• un vârf de cuțit de pulbere de valeriană, seara la culcare, poate produce un somn liniștitor;

• ceai sedativ: flori de tei - 1 parte; talpa-gâștei - 1,25 p.; rădăcină de valeriană - 1,5 p.; capete de mac - 0,5 p.; șovârv (iarbă) - 1 p.; conuri de hamei - 2,5 p. într-un vas de 0,25 litri de apă în clocot se pune o linguriță din amestecul de plante, se ia vasul de pe foc și se lasă acoperit 15 minute, după care se strecoară, se îndulcește după gust și se bea o cană seara, călduț, înainte de culcare.

15. Un remediu natural la îndemâna oricui

După cum îți dai seama, toate plantele se găsesc la magazinele naturiste. încearcă!

Dar probabil că nu vei putea să porți întotdeauna la tine aceste plante în cazul unor deplasări sau poate că îți e prea greu uneori să faci rost de ele. Există însă un remediu natural la îndemâna oricui, pe care ilustrul medic american D.C. Jarvis, în cartea sa *Mierea și alte produse naturale**, îl recomandă astfel: *,Jvfedicina populară consideră că cel mai bun remediu pentru producerea somnului este* ***mierea.*** *Dacă adormim greu seara* sau *dacă, după ce adormim, ne trezim ușor și readormim greu, trebuie să folosim miere. Dacă luăm câte o lingură de miere după fiecare cină, vom constata că începem să așteptăm cu plăcere timpul de culcare și uneori ne vine chiar greu să alungăm senzația de somn atunci când din anumite motive suntem obligați să ne culcăm mai târziu decât de obicei. Vom observa în dimineața următoare că am adormit foarte curând după ce am pus capul pe pernă?* *{Mierea și alte produse naturale,* p. 61).

[1] Editura Apimondia, 1976.

Crede-mă, cititorule, de atâtea ori am încercat acest remediu simplu în nopţile grele ale sesiunilor, în dorinţa unui somn mai uşor... şi totdeauna au dat roade. Totdeauna! Mai mult chiar: dimineaţa mă simţeam, uneori doar după patru - cinci ore dormite pe noapte, apt de a porni la muncă din nou. Și nu doar pentru o oră-două, ci pentru câteva ore bune, când somnul de după-amiază îşi cerea şi el drepturile...

> Acelaşi ilustru medic Jarvis oferă un *remediu natural împotriva oboselii cronice:* „Pentru a înlătura oboseala cronică, medicina populară nu cunoaşte alt tratament mai indicat decât acesta: într-o sticla cu gâtul larg sau într-un borcan se pune o ceaşcă de miere şi trei linguriţe de oţet de mere, care se păstrează în dormitor. Din acest amestec se iau câte două linguriţe înainte de culcare. După o jumătate de oră se instalează somnul. Dacă totuşi peste o ora nu am adormit, mai luăm încă două linguriţe. In cazul că starea ele veghe se prelungeşte, se pot lua doze mai multe, iar dacă ne trezim peste noapte şi nu putem readormi, repetăm doza. Acest tratament este *cu mult superior somniferelor,* pentru că se bazează pe infailibilitatea naturii în cunoaşterea nevoilor organismului şi pentru că, *fiind inofensiv,* tratamentul poate fi urmat continuu. Mierea poate fi luată şi singură pentru a provoca somn, însă medicina populară vermonteză ne învaţă că în combinaţie cu oţetul de mere este mai eficace" *[Mierea și alte produse naturale,* p. 60).

Am evidenţiat în citatul de mai sus câteva cuvinte care îndeamnă la meditaţie.

16. Cum învingi oboseala de dimineață

Și ca să te conving că în preparatele naturale găsești tot ce ai nevoie, vom încheia itinerarul printre minunile naturii îndemnându-te ca atunci când o să te simți prea slăbit dimineața, riscând să pierzi o zi de lucru, să faci o mică „minune" ca să recâștigi acea zi: *„...atunci este bine să facem o fricțiune cu soluție de oțet de mere și apă. La o jumătate de pahar de apă se adaugă o linguriță de oțet și se toarnă în palmă cam o linguriță din această soluție. Se aplică pe un braț și pe umăr. Apoi o aceeași cantitate de soluție este aplicată pe celălalt braț și pe umăr. După aceea se continuă aplicându-se aceeași cantitate pe piept, stomac, spate, jumătatea superioară și jumătatea inferioară a piciorului și în sfârșit pe labele picioarelor. Pentru uscarea pielii nu se folosește prosopul, ci se freacă pielea cu amândouă mâinile până când soluția este absorbită complet, ceea ce se întâmplă foarte repede'* (dr. D.C. Jarvis, lucrarea citată, p. 56-57).

17. Cum îți poți dubla (din nou) viteza de învățare

în timpul somnului - am arătat - cunoștințele se restructurează. Rezultatele memorării se fixează în condiții favorabile, pentru că în somn procesul de memorare este practic inexistent, iar „bruiajul" specific stării de veghe și datorat avalanșei de date noi nu mai apare. Ca urmare, psihologii recomandă ca materialele „grele" să fie reîmprospătate înainte de a dormi, rezultatele fiind într-adevăr deosebite.

f Dar de ce să nu aplici această metodă în momentul privirii generale asupra lecției care urmează a fi învățată *a doua zP.*

Programează-ți succesul la examene!

Este o metodă pe care am aplicat-o cu succes, deși nu am descoperit-o într-o carte de psihologie a învățării. înseamnă că ai încă o posibilitate *necunoscută de alții* de a-ți netezi drumul spre succes.

Cu prilejul unui examen mai greu obișnuiam ca la sfârșitul programului de învățare din ziua respectivă să parcurg, înainte de a adormi, lecțiile sau cursurile pe care îmi programasem să le învăț sau să le repet a doua zi. Nu oricum, ci subliniind și scoțând în relief ideile principale, făcând semne și adnotări, în fine, tot ce e de făcut atunci când e vorba de *privirea generală* asupra lecției. Subliniez că *nu încercam să rețin voluntar nimic,* deși uneori reveneam asupra unor aspecte pe care nu le-am înțeles de prima dată, fără a insista totuși dacă nici după prima reluare nu le înțelegeam. Și aceasta deoarece multe aspecte mi se clarificau în timp ce dormeam, prin resorturi pe care nu le înțelegeam. *Efectul* se materializa în faptul că *în dimineața următoare acea lecție era mult mai ușor de învățat în comparație cu alte lecții peste care nu trecusem în acestfel;* uneori eram uluit de rapiditatea cu care lecții sau cursuri „imposibile" mi se întipăreau în minte, dar nu oricum, ci în condiții de *aprofundare puternică* a întregului material. Combinată cu aplicarea autosugestiei („îmi place să învăț la „Rețin rapid și temeinic tot ce învăț"), această metodă a dat rezultate atât de incredibile, încât un timp am renunțat să o mai folosesc, de teamă să nu confirm legea potrivit căreia „ceea ce se învață repede se și uită repede". Dar când după un timp am repetat materia și mi-am dat seama că o stăpânesc la un nivel uluitor de bun, am dat „undă verde" acestei

metode, pe care de atunci o folosesc constant cu succes ori de câte ori este nevoie.

Metoda are succes numai în condițiile unui program de muncă foarte riguros care să cuprindă, pe lângă timpul învățării necesar efectiv, și un interval de timp, *bine calculat,* pentru această privire generală în „avanpremieră". La calculul timpului intervine experiența personală, care apare în urma câtorva încercări în seri consecutive. Cu caracter orientativ, pentru a parcurge astfel ceea ce dorești să înveți a doua zi s-ar putea să ai nevoie de două până la patru ore. Intervalul scade mult pentru cei care se află la începutul pregătirii și se concentrează asupra unui volum de material mai mic. In schimb, intervalul crește considerabil în condițiile în care repeți materia, iar volumul de material repetat într-o zi este sensibil mai mare decât în cazul primei învățări.

> Aplică metoda pe etape: partea care se o vei învăța în dimineața următoare parcurge-o seara, iar partea care se o vei învăța după-amiaza parcurge-o înaintea odihnei de amiază.

S-ar putea ca în prima seară când faci ceea ce ți-am sugerat să crezi că e inutil totul, pentru că după parcurgerea întregului material ți se pare că nu te-ai ales cu nimic. Pe moment, situația chiar așa și stă: cum ai putea să reții după o simplă lectură câteva pagini (sau zeci de pagini)? Dar dimineața următoare va aduce cu sine niște rezultate pentru care cuvântul „uluitoare" este ceva destul de vag.

Și acum să dăm un răspuns clar, bazat pe concluziile psihologilor, la o întrebare...

18. Care sunt orele cele mai potrivite pentru odihna de noapte?

Medicina clasică ne îndeamnă să adormim cât mai înainte de ora zero a nopții. Dar medicina clasică își bazează concluziile pe ritmul natural zi - noapte - orarul natural al luminii începe cu răsăritul soarelui și se termină cu apusul. Bunicii noștri într-adevăr trăiau conform acestui ritm; însă • în condițiile trepidantei vieți moderne cercetătorii au ajuns la o concluzie fără echivoc: nu este important dacă adormim înainte sau după miezul nopții, sub cuvânt că în primul caz somnul ar fi mai odihnitor. Somnul își exercită aceleași efecte reparatoare și prezintă aceleași fluctuații, pe care le-am discutat în primul capitol, atât înainte de miezul nopții, cât și după. Numeroase produse naturale, ca și folosirea unor mijloace de relaxare mentală și musculară sunt un punct de plecare sigur spre un somn bun și odihnitor. Aș putea, chiar cu riscul de a-i șoca pe cei ce si-au însușit preceptele medicinii clasice, să redau încă o remarcă a lui Pierre Fluchaire: învață să te culci târziu și să te scoli devreme. Nu atât durata somnului contează, cât calitatea sa.

19. Explicația nopților nedormite

Ori de câte ori nu îți poți explica lipsa somnului, să iei în considerare că trezirea și starea de veghe, de nesomn, se datorează punerii în funcțiune a unei regiuni situate în „miezul" creierului, regiune denumită formația reticulată. Spre ea se îndreaptă impulsurile de la toate organele senzoriale (vizual, auditiv, tactil), impulsuri

care difuzează rapid în **întreg creierul.** Astfel se explică de ce un zgomot, o atingere, o mişcare suficient de puternică te pot trezi: zgomotul, atingerea, mişcarea sunt transmise prin căile nervoase spre această formaţie reticulată, care la rândul ei trezeşte creierul. De aceea, dacă vrei să ai un somn liniştit, dormi într-o cameră liniştită, aerisită, iar trezirea, indiferent de felul în care o programezi (prin ceasul deşteptător, prin alarmă electronică sau chiar de către o persoană care poate face acest lucru), caută să nu fie bruscă, ci uşoară. Ar fi bine poate să foloseşti un ceas electronic cu radio pe post de deşteptător, care să te trezească dimineaţa nu în urletele (uneori drăceşti de-a binelea) ale unei alarme electronice, ci în atmosfera creată de o melodie de la postul de radio sau chiar pe primele ştiri ale zilei, într-o ambianţă lină şi nicidecum agresivă.

Tot cu referire la formaţia reticulată, iată secretul nopţilor nedormite din cauza prea multor gânduri: ***excitarea formaţiei reticulate poate fi produsă nu numai de către stimuli, ci şi de scoarţa cerebrală.*** Astfel se explică de ce anumite preocupări care „nu ne dau pace" alungă somnul: gândurile care „pulsează" nu dau formaţiei reticulate şansa de a se linişti. Ca urmare, aşa cum e firesc, nu putem adormi. Soluţia e una singură: să notăm toate problemele pentru a doua zi într-un carneţel, spre a ne elibera astfel de griji, iar, înainte de a adormi, să încercăm, oricât de multe griji am avea, oricât de presante ar fi ele, să ne îndreptăm gândul spre ceva frumos, spre o amintire plăcută, care să ne liniştească sufletul. Rugăciunea făcută cu încredere ajută mult. N-ai constatat şi tu?

20. încă un mit dărâmat

Un singur lucru, dar destul de important: ***trebuie să ştii că organismul tău îşi revine mult mai repede decât crezi:*** după 30-60 de ore de nesomn, restabilirea nu necesită mai mult de 10-12 ore de somn! Excepţiile sunt generate de obicei de boli sau de dereglări ale funcţiilor organismului. Să nu crezi deci că vei dormi zeci de ore după o zi şi o noapte albe. Aminteşte-ţi doar că la Revelion sau la alte „chefuri" pierdeai o noapte, dar îţi erau suficiente câteva ore de somn ca să poţi să fii din nou „pe baricade", de seara şi până dimineaţa!...

Deducem că depinde şi cât de stresantă a fost activitatea din acele ore, câte satisfacţii ti-a adus etc.

In concluzie, dragul meu cititor, depinde de tine dacă somnul îţi este ajutor sau obstacol, după cum vei reuşi sau nu să ţii seama de ceea ce ţi-am spus acum. E simplu, dacă înţelegem, fără a folosi limbajul sec al tratatelor, ce se întâmplă cu tine şi cum poţi folosi somnul penttu a-ţi mări eficienta în învăţare.

Sper că această prezentare nu ţi-a stârnit somnul. Mulţumesc.

CAPITOLUL 8

CUM SĂ TE MENȚII MEREU ÎN FORMĂ (II)

DESTINDE-TI NERVII! MAI AI NEVOIE DE EI

A învăța aduce, de cele mai multe ori, un mare consum nervos. Stresul, oboseala, agitația, emoțiile, bucuriile sau eșecurile, așteptarea încordată a rezultatelor, toate se repercutează asupra nervilor care de cele mai multe ori se află la limita încordării maxime.

Din acest motiv, uneori, a obține randamentul maxim este o pură iluzie pentru cei care învață. Nu pentru toți, însă. Un număr mic dintre ei reușește să folosească în mod excepțional resursele energetice fizice și psihice de care dispun, cu rezultate deosebite, folosind o metodă simplă: relaxarea.

O definiție simplă a relaxării o arată ca un exercițiu cu ajutorul căruia învățăm să ne destindem mușchii corpului (în totalitate sau numai o parte a lor), în scopul de a acționa pe această cale asupra **tensiunii psihice.** Este definiția dată de dr. Arcadie Percek în cartea sa, „Relaxarea", definiție care mi se pare foarte folositoare datorită clarității ei.

La ce ne ajută această destindere?

- 15 minute de relaxare pot suplini patru ore de somn natural. Chiar dacă este uneori nevoie de două-Hei săptămâni pentru ca efectele relaxării să fie într-adevăr cele așteptate, încercarea merită făcută. După două-trei săptămâni vei avea astfel încă o armă nouă pe care contracandidații tăi nici nu o bănuiesc: puterea de a-ți stăpâni emoțiile. Ceea ce în examen...

1. Precizare

Vei întâlni mai jos metode de relaxare, de liniștire. Nu au nimic de-a face cu tehnicile yoga și m-am ferit de aceasta: ori ești creștin, ori ești yoghin sau budist sau orice altceva. Tehnicile de mai jos sunt inventate și experimentate de specialiști (metoda Schultz), au fost practicate de oameni cunoscuți prin eficiență (metoda lui Napoleon) sau au fost descoperite de medici și aprofundate de alți oameni de știință („punctul fericirii"). Sunt dovedite științific și nu am date că respectivii s-ar fi contorsionat și și-ar fi căutat chakrele, mantrele și alte alea. O eventuală apropiere de tehnicile yoghine este întâmplătoare și necăutată.

Să începem deci cu...

2. O metodă cu rezultate

Există mai multe metode științifice de relaxare, însă cea mai accesibilă este **tehnica de relaxare autogenă** imaginată de J.H. Schultz.

Această metodă are ca scop amortizarea traumatismelor și tensiunilor psihice **prin mijloace proprii,** ceea ce, să re-

cunoaştem, este tot ce îşi poate dori un om care are nevoie ca în momentele de concentrare maximă întreaga atenţie să se abată asupra obiectului concentrării (în cazul nostru materialul de învățat).

Metoda presupune retragerea prealabilă într-o încăpere cât mai izolată fonic şi slab luminată. In această cameră te întinzi pe un pat sau pe o canapea, cu mâinile detaşate de corp şi cu picioarele uşor desfăcute. Cel mai bine ar fi ca ceafa să urmeze linia corpului, poziţie în care vei repeta cu ochii închiși, **conştientizând sensul cuvintelor,** următoarele formule de autosugestie:

- **Respir** lung, **adânc şi liniştit.** Respiraţia, atent controlată, devine singurul obiectiv timp de câteva minute, până când simțim că devine reflexă. în tot acest timp, ca de altfel de-a lungul întregului exercițiu, niciun gând intrus nu are voie să te perturbe.

- **Sunt liniştit, sunt perfect liniştit. O căldură plăcută îmi învăluie corpul.** Pe măsură ce apar noi sugestii, respirația trebuie să fie mereu reactualizată, conștientizată simultan. Cu timpul, toate sugestiile trebuie să coexiste mental, fără a le mai repeta. Dar aceasta se va întâmpla când vei atinge stadii avansate de performanță.

- **Toți mușchii sunt relaxați.** Această sugestie (autosugestie) este deosebit de importantă. Dacă reușim să o aplicăm consecvent, efectul de relaxare generală va fi extraordinar. Ne concentrăm asupra fiecărui mușchi al corpului nostru (e necesar să ne însușim un elementar atlas miologie) ținând cont de faptul că există o serie de grade superioare de relaxare la

care putem ajunge. Chiar dacă simţi că muşchiul e „perfect" relaxat, trebuie să fii convins de faptul că poţi atinge (şi ar fi bine chiar să atingi) o nouă stare de relaxare, continuând să te concentrezi asupra muşchiului respectiv.

• Corpul e inert. Mă simt ca o cârpă udă aruncată pe duşumea. Comparaţiile pot diferi. Ne putem asemui cu o piattă, un lemn, cu orice obiecr lipsit de viaţă. Putem folosi şi alte formule (acelaşi autor propune formulele „Mă simt ca un pachet de vată îmbibat în apă". „îmi simt corpul greu ca de plumb").

• îmi simt sângele cum circulă prin vene, cum îmi încălzeşte degetele picioarelor, cum se întoarce în trup, liniştit, ca o apă lină ... (deşi această sugestie se află în contradicţie semantică cu cea de dinainte, efectul asupra relaxării este totuşi benefic).

• Respir lung, adânc şi liniştit. Respiraţia trebuie în permanenţă menţinută în formă

[9] „Mâna dreaptă e grea. E grea. E tot mai grea". Aceste cuvinte trebuie repetate aproape delirant. Se pot asocia cu următoarele sugestii: „Simt cum mâna se cufundă în pat. Cum îmi trage trupul cu ea. Nu pot s-o mai ţin. E grea ca un imens bloc de granit (sau ca plumbul). E grea. E cumplit de grea".

Pe măsură ce reuşim să atingem această senzaţie, corpul dobândeşte o detentă pe care n-ai mai încercat-o niciodată, o stare de pseudolevitaţie. Senzaţia de înălţare, de plutire, care apare, este efectul aşteptat al acestei metode de relaxare, cu rezultate deosebite în înlăturarea tensiunilor interne şi în restabilirea echilibrului atât de necesar în învăţare.

Este indicat ca aceste exerciții să se facă, așa cum ne indică Schultz, de 2-3 ori pe zi, pe o perioadă cuprinsă între șase luni și doi ani, în funcție de gradul de sugestibiîitate al fiecăruia dintre noi. Desigur, rezultate relativ bune se obțin încă de la început, dar perseverența este cheia unor rezultate cu adevărat foarte bune.

3. Cum de era Napoleon mereu în formă

In campaniile sale istovitoare Napoleon Bonaparte era adesea văzut de ofițerii săi retrăgându-se și... dormind profund. Cu toate acestea, teacționa instantaneu la orice situație de criză, pe deplin conștient, iar nu buimac, așa cum ne-am aștepta după un somn întrerupt brusc.

Napoleon nu dormea propriu-zis în acele momente. Metoda pe care o aplica pentru a-și aduna și conserva energiile enorme pentru campanii și pentru viața politică mai mult decât zbuciumată era apropiată de ceea ce tocmai am descris.

Poți și tu la fel? Da. Te ajută? Enorm.

Mai întâi relaxează-ți mușchii, după metoda anterior descrisă (începi cu degetele picioarelor, tălpile, gambele...) urmând să obții o destindere cât mai puternică.

Acum imaginează-ți conturul corpului și încearcă să întrerupi contactul cu exteriorul. Imaginează-ți că „intri" în tine însuți. Perseverând, în maximum câteva minute vei simți o amorțeală plăcută, iar rezultatul va fi uluitor: mușchii vor fi inundați de o senzație de prospețime, care va aduce sentimentul de odihnă profundă.

Profită la maximum de acest moment: lasă-ți gândurile să curgă în voie (deși vor curge într-un ritm mai puțin alert

decât la început, *ceea ce înseamnă că exercițiul și-a atins scopul)* tară a te concentra asupra unui gând în mod special. Șuvoiul de gânduri se va reduce treptat și vei ajunge, mai devreme sau mai târziu să nu te mai gândești la nimic.

Abia acum exercițiul este complet, iar efectele - cele dorite.

Este important să îți dai seama ca prin această metodă îți vei reîmprospăta forțele mai puternic și mai rapid decât prin somn.

In somn activitățile mentale nu sunt suprimate total (dacă ar fi suprimate nu ar mai apare visele) chiar dacă sunt mult diminuate.

Vrei să ai mereu energie la maximum, oricât de greu este programul? Atunci nu uita să folosești această metodă — mai des, mai rar, dar folosește-o. Iar atunci când din nou vei avea nevoie de randament maxim, vei fi pregătit, iar nicidecum nu va trebui să iei de la capăt faza de „încălzire". Perseverând, vei atinge starea de calm și prospețime în câteva secunde.

Iți dai seama ce avantaj ai acum pentru orice examen... „imposibil"?

4. „Punctul fericirii"

Există încă o metodă de relaxare cunoscută de foarte puțini, dar extrem de eficientă, ale cărei efecte sunt o stare de liniște, optimism (ce-ar mai avea unii nevoie de el!) și de energie.

Medicii, dar și alți oameni de știință, știau de mult timp că stimulând o zonă specifică a creierului, septum pellucidum, se pot obține efecte benefice uimitoare. Creează o

senzaţie dulce, energizantă, care ar putea fi descrisă cel mai bine ca un zâmbet interior. Iată etapele prin care se poate activa acest centru binefăcător din creier :

• învaţă să localizezi punctul din creier. închide ochii şi loveşte uşor cu degetele pe frunte, la 3-4 cm sub linia părului. Imaginează-ţi acum o scânteie luminoasă, care pătrunde până la două treimi din creier pornind din acel loc. Această zonă este „punctul fericirii".

Jy • Acum doar relaxează-te. Respiră încet şi adânc, aşa cum faci când dormi, ceea ce va ajuta corpul să elimine stresul.

f) • Foloseşte vizualizarea ca să ajungi în „punctul fericirii". Inchipuie-ţi o briză rece sau un curent de munte care curge din acea zonă de pe frunte până la *septum pellucidum.* Nu te concentra prea tare, ci lasă-ţi imaginaţia să se deplaseze încet până la locul potrivit din creier.

d> • Caută să obţii cel mai puternic efect. Când ajungi cu imaginaţia în zona din creier vei simţi o eliberare şi o senzaţie de bine. Tot cu ajutorul imaginaţiei şi al gândului modifică nivelul probei tale: parcurge cu fineţe regiunea respectivă până când vei simţi că ai localizat corect zona.

• „Loveşte" zona din creier. Trimite impulsuri de energie din creier. După câteva impulsuri ar trebui să simţi cum scade durerea, anxietatea şi frustrarea. Te va cuprinde o senzaţie de pace şi mulţumire.

V/ Dacă foloseşti această tehnică de câteva ori pe zi (în pauzele dintre orele de studiu, spre exemplu), efectul - ne asigură cercetătorii - va fi o stare de bună dispoziţie (nu de euforie!) şi de sănătate.

5. Răspunsuri pentru întrebările tale

încetul cu încetul ți-ai dat seama că învățarea nu presupune doar memorare. Mai trebuie să ai: voință, atenție, programare, relaxare, somn - tot ceea ce am discutat și vom mai discuta până la sfârșitul acestei cărți. Interferența acestor variabile poate naște uneori contradicții, însă întotdeauna există o cale de a le rezolva.

Să-ți dau un exemplu: uneori, dorind să te relaxezi, constați că ești atât de încordat din cauza efortului sau a mizei, încât sincer îți pui întrebarea dacă mai merită să încerci să te relaxezi. Tumultul de idei, de alternative, de date învălmășindu-se poate fi atât de mare, încât reducerea lui pare imposibilă. Vei observa însă că o scurtă plimbare în aer liber va fi benefică.

Mai greu e să lupți cu propriile brațe sau picioare, care nu vor să răspundă sugestiei de relaxare. Din nou cuvântul-cheic e perseverența: ori de câte ori starea de imobilitate dispare pentru că (la propriu) „așa au vrut mușchii tăi", vei reuși dacă vei relua cu răbdare exercițiul. Repetă zilnic, timp de aproximativ 30 de minute, metoda relaxării și tulburările tale se vor topi.

> Bun. Am rezolvat problema. Ai reușit să elimini gândurile și să obții o stare de calm, care însă tinde să alunece... spre somn. De ce?! Lipsa odihnei nocturne își spune cuvântul. Și aici găsim soluție: specialiștii recomandă ca relaxarea să fie încercată pe parcursul zilei de lucru și în poziția șezând, iar nu în poziția culcat. Ba e chiar mai plăcută în poziția șezând. Dar și relaxarea de seară urmat de somn are un avantaj: somnul apare rapid, este liniștit, profund și odihnitor.

SFAT

> Ai libertatea să alegi oricare din metodele de relaxare, dar *aplic-o cu consecvenţă pe cea aleasă.* Dacă după câteva încercări îţi vei da seama că o metodă e mai potrivită pentru tine, atunci măcar câteva luni nu o schimba. Abia după ce te-ai obişnuit, te-ai antrenat şi ai ajuns o forţă unanim recunoscută, vei putea alege în deplină cunoştinţă de cauză între continuarea sau schimbarea metodei.

Şi încă un sfat. Nu începe să te relaxezi în timpul cursului.

6. Să nu uităm de o metodă clasică!

In goana lor contra cronomettu, destul de mulţi tineri uită un procedeu simplu: **o** baie caldă, prilej de împrospătare şi de relaxare, ce te eliberează de stresul acumulat peste zi. Efectul liniştitor al băii sporeşte dacă adaugi în apă substanţe aromate care se găsesc în magazinele naturiste în diverse compoziţii.

Atenţie însă: băile fierbinţi nu sunt indicate, deoarece dau o senzaţie de slăbiciune: inima trebuie să facă un efort suplimentar pentru a dilata vasele şi a reduce astfel temperatura corpului, iar acest efort se repercutează asupra dispoziţiei tale ulterioare. Băile reci sunt potrivite fie pentru o înviorare rapidă de dimineaţă, fie tot pentru înviorare, într-o seară cu consum mare de energie.

Niciodată să nu refuzi ispita unei băi, oricât de mult te-ai grăbi.

Uneori, când efortul nu este atât de intens, o baie caldă are acelaşi efect ca şi somnul de după-amiază.

7. Concluzii... relaxante

Câți dintre cunoscuții tăi folosesc astfel de metode? S-ar putea ca unele din procedeele descrise mai sus să te sperie (nu baia, nu-i așa?), dar nu uita niciun minut CĂ ***perseverența e manta succesului.***

Sigur, poți practica aceste metode de relaxare nu numai când înveți, ci și când activitățile zilei te-au făcut să îți pierzi vigoarea. Deocamdată ele îți pot folosi mult pentru a îndepărta niște griji generate uneori de o concurență prea mare, alteori de un program de studiu prea încărcat, pentru a înlătura oboseala și a avea putere de muncă chiar în condițiile în care cei din jurul tău se ptăbușesc din cauza efortului.

Tot înainte, că victoria e aproape!

CAPITOLUL 9

PROFESORUL EXAMINATOR ÎȚI PROGRAMEAZĂ SUCCESUL

Până acum am discutat despre cum să îți programezi succesul învățând eficient. Ne-am concentrat pe gradarea efortului tău. Să schimbăm acum perspectiva: te-ai gândit că și profesorul poate să pună umărul la succesul tău la examen? „Programează-1" **și o va face!**

Ce ușor ar fi dacă te-ar examina o mașină! Fără sentimente și resentimente, o mașină ar avea un mare avantaj: nu s-ar uita în ochii tăi. Nu te-ar vedea că re bucuri sau că tremuri. Dar ai avea un dezavantaj și mai mare: nu ai putea citi nimic din zumzetul circuitelor care te evaluează la fel, indiferent dacă ești sigur pe tine sau ești lac de sudoare.

Partea bună e că te va examina un profesor. Un om în carne și oase. Cu sentimentele lui, cu simpatiile lui, cu tehnica lui - pe care s-a străduit să ți-o imprime un semestru sau un an. La examen vine momentul să arăți ce știi. Dar nu oricum: diversitatea tipurilor umane îți cere să te adaptezi unor cerințe specifice profesorului, dacă vrei să reușești. Uneori, instantaneu. Alteori te poți pregăti, dacă ai datele cate să ducă la concluzia corectă.

Dacă vei să răspunzi rapid exigențelor profesorului, trebuie să le ghicești. începutul va fi corect dacă vei reține:

Pregătirile din culise trebuie să fie dure și minuțioase, pentru ca totul să iasă foarte bine sub lumina reflectoarelor.

Aplauzele la scenă deschisă nu se dau ageamiilor.

Și încă un aspect:

în aparență o parte din cele de mai jos se potrivesc elevilor, o altă parte studenților, o altă parte este comună. Spre exemplu, parte cu „protocolul" nu pare a fi interesantă pentru elevii de liceu. Nu „pare", dar vei vedea că de fapt este foarte interesantă.

Preia ce te interesează pentru următorul examen, dar nu uita să recitești totul la următoarele două-trei examene, pentru că niciun examen nu seamănă cu altul!

1. Dacă profesorul vrea cornuri, nu-i da cozonac

Dacă vrei să mai primești 1-2 puncte la examen, învață să răspunzi așa cum îi place profesorului. Iar pentru aceasta trebuie să știi ce îi place, adică să te informezi. Cel mai des întâlnită practică este informarea preliminară asupra reputației profesorului. Practică bună, dar cu o condiție: **să prelucrezi datele cu mult discernământ.** Altfel se poate ajunge la concluzii exact opuse realității și care te blochează în loc să te ajute. Bunăoară, adeseori singură reputația de „răi" a unor profesori din comisie este suficientă pentru a crea o stare de neliniște colectivă. Aceasta este însă reacția omului comun, dar soluția este alta decât a depune armele.

De multe ori reputația severității profesorului se trage din concluzii de suprafață apărute în atmosfera încinsă a

examenului, când totul e distorsionat în rău. Dar cine a spus că reputația de examinator sever pe care o are profesorul reprezintă pentru foarte mulți un fel de pașaport pentru ratarea automată a examenului?

> Există o lege a psihologiei și a comunicării pe care o aplici, chiar dacă o cunoști sau nu, și care spune că atunci când îl consideri pe un om într-un anume fel (profesor „rău") cauți inconștient toate acele informații care să îți confirme părerea.
> Ți s-a spus că e rău? Orice ar face, așa îl vezi. Și tremuri la comandă.

Dar, ce e în fapt informația care aduce reputația profesorului? Nici mai mult nici mai puțin decât un indiciu foarte prețios în legătură cu nivelul la care trebuie să îți programezi pregătirea și răspunsul. Atât. La cunoștințele pe care le ai, tu poți prezenta fie un răspuns în conformitate cu litera manualului sau cursului, fie un răspuns original, un răspuns sistematizat („punctat") sau liber, un răspuns schematic sau, dimpotrivă, un răspuns înțesat de referințe, de amănunte....

îți ușurezi succesul când vei înțelege ceva:

> Toate cunoștințele tale sunt ca un aluat căruia, ajuns la momentul prelucrării, trebuie să fii capabil să îi dai forme diverse, de la pâine feliată la cozonac sau cornuri, în funcție de exigențele concrete ale profesorului.

Preferă examinatorul un răspuns organizat, punctat? Fă-i pe plac și vei vedea rezultatele. Preferă, dimpotrivă, să audă un răspuns mai liber, mai original? Conformează-te, pentru că numai tu vei avea de câștigat. Sau preferă (în

cazul disciplinelor „reale", spre exemplu) să înșirui pe tablă formule peste formule, fără să explici prea multe? înseamnă că vorbăria ta l-ar putea obosi și irita.

> De cele mai multe ori un examinator sever e în fapt un examinator ale cărui concepţii despre modul în care trebuie prezentat răspunsul diferă uneori radical de modul în care prezinți (sau ai crede potrivit să prezinți) tu răspunsul.

Cândva, spaima studenților de la Filologie din București o reprezenta un profesor universitar foarte cunoscut. Un student de atunci - devenit un ilustru profesor de limba română - a aflat, ca toți colegii săi de altfel, că profesorul era excesiv de sever: toți cei care intraseră la răspuns „picaseră", cu toate că, de frică sau nu, erau extraordinar de bine pregătiți. Nimeni nu mai avea curajul şă intre în examen. Studentul despre care vorbim, trecând prin dreptul ușii de examen, aude niște cuvinte spuse cu mânie de către examinator: „Nesistematici! Haotici!!!". *Iată ce îl durea pe profesorul universitar: cunoștințele studenților nu erau prezentate sistematizat, organizat.* Drept pentru care cel ce mi-a povestit întâmplarea s-a hotărât să prezinte răspunsul... pe puncte - ceva în genul:

„La primul subiect discutăm despre următoarele aspecte: 1)...,2)...„3)....

In ce privește primul aspect, respectiv..., putem spune în primul rând *că perioada în care a trăit și a creat Platon predomina în filosofie concepția următoare:... Platon a preluat-o, dar a și îmbogățit-o, cu următoarele elemente: 1)..., 2)..., 3)...*

Primul element specific care se desprinde așadar din opera platoniciană este (...) despre care putem spune că: ..."

Și tot așa. Sistematizat - poate prea sistematizat pentru gusturile unui filolog. Rezultatul? Profesorul, care până atunci stătuse plictisit pe scaun, face ochii mari și începe să răcnească: „Așa, domnule! AȘA, domnule!!! Sistematizat, domnule!".

A fost primul calificativ de „foarte bine" dat de către profesor după mulți, mulți ani. Nu însă și ultimul: colegii studentului au înțeles instantaneu ce trebuie să facă și, unul câte unul, au repetat isprava. Sesiunea aceea a fost senzația facultății. Și ce simplu a fost! S-a modelat „aluatul" (cunoștințele) după gustul profesorului.

> Același „aluat", atunci când ia formele așteptate *de profesor,* aduce rezultatele dorite *de tine.* Fără efort, fără coșmaruri.

- Dacă un profesor are reputația de „rău" nu mai sta pe gânduri: apucă-te și învață. învață foarte bine. Organizează-ți timpul, auto-evaluează-te corect, folosește scheme, subliniază ca să „sară" în ochi, „simulează" un examen conform cu cele ce cere profesorul, găsește motivația adecvată, mă rog, fă tot ce poți ca să înveți eficient.

Folosește maximul din tehnicile de susținere a examenului și vei vedea rezultatul.

Crede-mă, nu există altă soluție, deși mulți își storc creierii să o găsească, în loc să folosească fiecare secundă învățând. Un profesor sever nu cedează nici în fața unei fustițe mini (deși câteodată ajută), uneori nici în fața rezultatelot tale anterioare bune, ci se va lăsa convins în general de ceea ce îi demonstrezi.

> în fața adevăratei valori până și cel mai sever profesor „cedează". Dacă ai înțeles aceasta, nota ta

poate fi un miracol pentru toți. Nu și pentru tine, care... ți-ai programat-o.

După care vor urma cel puțin două consecințe cât se poate de avantajoase pentru tine: pe de o parte, o nouă întâlnire (posibilă, de altfel, în liceu sau în facultate) cu profesorul respectiv, la alt examen, va fi una în care ai deja atuul imaginii tale de om valoros, gata fixată în mintea profesorului; pe de altă parte, nota de excepție dată de acest profesor „rău" ar putea avea o influență destul de mare asupra viitorilor examinatori. Situația e frecvent întâlnită, chiar dacă nu ți se pare dreaptă. Dreaptă sau nedreaptă, alegi dacă o folosești în favoarea ta sau nu. Apoi, rezultatul bun pe care îl obții te va ajuta să obții pe viitor rezultate bune sau foarte bune cu un efort mult mai mic decât al colegilor tăi. Sau chiar învățând mai puțin data viitoare.

Problema apare destul de greu de rezolvat în caz de examen scris sau de bacalaureat, când notele de la unele probe nu sunt cunoscute de examinatorii de la alte probe. In cazul examenelor orale, însă, un „tun" de genul celui pe care tocmai ți l-am descris poate fi un izvor de rezultate „inexplicabil" de bune.

Mai poți să zici că nu stă în puterea ta să „programezi" un rezultat bun după altul?

2. Informarea prealabilă nu se oprește aici

Pentru a susține examenul în cunoștință de cauză, fără teama vreunei surprize neplăcute, trebuie să pregătești minuțios și alte aspecte. Să exemplificăm...

Mulți profesori refuză așa-numitul **„protocol",** adică niște mici atenții care sporesc confortul profesorului în timpul

examenului: o ceașca de cafea, o sticlă de apă minerală sau de suc (preferă narural sau îi e indiferent?), alune, napolitane și așa mai departe. Acestea sunt refuzate de unii profesori, care le consideră un fel de „mită", un mijloc de cumpărare a bunăvoinței lor față de cei examinați, caz în care ar fi o greșeală să îl aștepți la examen cu așa „elemente de decor" pe masă.

Alți profesori, dimpotrivă, așteaptă asemenea atenții și devin iritați în situația în care nu le este respectat „obiceiul". Există unii mai pretențioși care refuză sucul pe motiv că preferă apa minerală sau apă plată. Conformează-te. Iar dacă afli că tocmai s-a lăsat de cafea și e necăjit că i s-a descoperit o afecțiune cardiacă, știi ce *nu* trebuie să îi oferi.

" Regula generală pe care o putem extrage este că

> mai întotdeauna „protocolul" înseamnă că profesorul e apreciat și că i se acordă importanța și respectul cuvenite. Și că studenții fac tot ce le sta în putință ca el să se simtă confortabil.

Cu alte cuvinte, un asemenea gest îi asigură un confort psihic. Atenția măgulitoare nu trece neobservată, chiar dacă profesorul nu explodează de bucurie la vederea mesei „protocolare".

Un om căruia i-ai câștigat bunăvoința printr-o mică atenție te tratează altfel. Concluzia se vede în carnetul de note (mă rog, mai e o condiție: să nu-1 enervezi pe profesor cu „originalitatea" năucitoare a răspunsului tău).

Și, ca să vezi cum se poate adapta ideea și la elevi, îți dau un exemplu. în școala generală aveam o profesoară foarte severă. Atunci când scria la tablă, prefera să învelească în hârtie capătul cretei care venea în contact cu degetele,

deoarece altfel pielea i se irita în contact cu creta. O colegă de clasă, fiind de serviciu, a avut ideea de a înveli o cretă cu hârtie, întocmai cum făcea profesoara. Noi nu ştiam de ce se îmbunase subit profesoara. Și ne-a explicat că e prima elevă a ei care a observat această dorință a sa. Nu mai tin minte dacă acea colegă a fost sau nu favorizată ulterior - dar nici nu e important, la urma urmei. Am dat acest exemplu doar ca să vezi ce mult poate să însemne pentru un profesor un gest aparent minor, dar care îi poate „gâdila" sentimentele, cu rezultate de multe ori benefice în examen.

Vrea ziare, pentru că se plictiseşte la examen? Dă-i ziare. Informează-te ce-i place şi dă-i!

„Protocolul" e un aspect, dar nu singurul, pe care dacă îl folosești adecvat îți poți apropia profesorul.

Informează-te, spre exemplu, și informează-i și pe colegii tăi (din timp), despre **modul în care dorește profesorul să se desfășoare activitatea la clasă,** la seminarii sau la laboratoare. Profesorii de liceu manifestă o mai mare simpatie pentru clasele în care, chiar de nivel mediu fiind, se păstrează disciplina în timpul orelor, iar elevii se arată interesaţi de ceea ce le predă profesorul.

Apoi: pe ce **aspecte insistă profesorul în timpul examenului?** Ce aspecte din materie are pretenția să le cunoști foarte bine? Cum spuneam, gradul de subiectivitate al profesorului, tabieturile şi pretenţiile sale referitoare la aspectele auxiliare examenului (disciplină, „protocol") pot fi aflate în urma informării de la elevi sau studenți de an mai mare.

Și încă un aspect: profesorii universitari obişnuiesc să încurajeze printr-o notă mai mare fie prezenţa la cursuri,

fie o activitate mai intensă la seminarii. Astfel se explică fenomenul grupelor „simpatizate" în bloc, ca și al celor „stigmatizate", cărora li se promite de către profesori că „o să vadă ei în sesiune", ca urmare a absențelor masive și a lipsei de cooperare cu profesorul la seminarii sau laboratoare. Pe de altă parte, etichetatea unor grupe sau chiar a unor studenți ca fiind „oameni de înțeles, cu care se poate discuta la seminarii", reprezintă de multe ori semnalul universal valabil cum că grupa sau studentul respectiv vor primi la examen ceva mai mult decât merită.

Despre aceste din urmă aspecte este mai mult de discutat și de aceea alocăm un întreg capitol - cel care urmează.

3. Cum să programăm următoarea notă bună împreună cu profesorul

3.1. Ce-ai semănat aceea vei culege

Deja îți dai seama că programarea succesului la examene nu se face doar învățând: pregătește-ți terenul în fața profesorului și vei genera surprize uluitoare.

- Cele ce vreau să îți spun în continuare se aplică unei categorii de examene, unde ești față în față cu profesorul (direct șau prin intermediul foii de examen) și mai puțin sau chiar deloc examenelor de admitere, rezidențial, pentru un post etc. (dacă nu cunoști comisia).

> Acolo unde se poate, îți poți pregăti terenul din timp, formând certitudinea profesorului că ești bine pregătit(ă). Oră cu oră, seminar cu seminar...

Iată în ce mod.

Dorința de respect e sădită în fiecare om, de la naștere și până la moarte. Respect-o doar - adeseori e mai mult decât trebuie ca să te aștepți la bine.

Verifică singur cu prima ocazie efectul respectului, înțelegerii, ajutorului pe care îl dai unui om. Acel om îți va fi recunoscător, te va ajuta la rândul său, va fi înțelegător cu tine, deși cu ceilalți se va comporta la fel de sever.

> Și profesorul are nevoie sa fie respectat. Adică să arăți interes pentru munca lui și pentru materia pe care o predă. Nu uita această lege - așa ne e dată.
>
> Profesorul respectat te va respecta și te va ajuta în examen. E un fel de revanșă.
>
> Profesorul ignorat...

Să îți spun ceva: în 10 promoții, după ce am avut 200 de cursanți, mi-am dat seama cât de mult contează să arăți respect. La o serie am fost avertizat că participanții la curs sunt indisciplinați și fuseseră greu de stăpânit de lectorii care predaseră înainte. Mergând pe această idee, în ora introductivă am făcut prezența „la sânge" și le-am spus ce aștept de la ei (normal, la un nivel la care unii își puneau problema dacă mai e sau nu cazul să mai vină la cursuri). Când s-a făcut liniște le-am spus că am avut și serii foarte disciplinate, foarte interesate, cărora le-a fost ușor, dar și serii indisciplinate, cărora le-a fost destul de greu la examen. Era aceeași materie pentru toate seriile! Mai mult, dacă sunt indisciplinați înseamnă că sunt plictisiți pentru că deja știu tot, drept pentru care la examen discutăm la un nivel foarte elevat. Vreau să spun că predam noțiuni de drept și numai cine știe ce șoc înseamnă dreptul - pentru cine nu a mai

făcut - își dă seama de ce am avut liniște pe tot parcursul cursului (ca și notele cele mai mari).

Adeseori uităm că sufletul omului are nevoie de căldura înțelegerii pentru a se deschide. Adeseori lucruri inexplicabile au un temei elementar.

> Dacă afli cumva că același profesor e sever la un curs și zâmbitor la altul, întreabă-te fulgerător cum îl tratează cursanții.
> Asta ca primă întrebare.

Sunt cursanții, elevii, studenții disciplinați, interesați, sunt cooperanți - sau, din contră, sunt gălăgioși, dezinteresați, dând impresia că de-abia așteaptă pauza?

Așadar, orice om are sădită în suflet setea de a fi apreciat, încurajat în eforturile sale, respectat.

> Cei care știu să ducă la îndeplinire această dorință a profesorului sunt cei asupra cărora acesta va nutri simpatie atât în cursul desfășurării orelor de clasă, cât mai ales în timpul examenului.

Exemple de profesori tiranici sunt cu duiumul. Dar nu aceasta este regula în materie.

3.2. Pasul corect (și ignorat) spre nota maximă

& Imaginea pozitivă - a ta sau a clasei - are consecințe excelente în examen. Ia în considerare aceasta când îți programezi succesul!

> Profesorul pleacă de la premisa că grupa, clasa sau studentul este bine pregătit(ă) și va face tot ce se poate ca să își confirme singur (în special prin

notele pe care Se dă) că propria impresie este corectă. Apoi, cuiva pe care îl simpatizezi e greu să te decizi să îi dai o notă mai slabă (ceea ce nu e cazul cu o clasă sau o grupă, obraznică, pe care o așteaptă profesorul la prima teză, examen, sesiune, ca să se revanşeze pentru mizeriile îndurate).

Dacă vrei să știi cum să procedezi pentru a obține o imagine pozitivă asupra grupei, clasei și mai ales asupra ta (și să câștigi puncte prețioase la examen), îți voi mărturisi că pe când eram student găsisem împreună cu colegii o soluție foarte ingenioasă: la orele de seminar flecare învăța atât cât considera de cuviință pentru a putea susține o discuție (era vorba de cei ce doreau „să se țină de treabă"), dar, în același timp, în urma unei înțelegeri prealabile dintre membrii grupei, câțiva, aleși prin rotație, învățau bine materia, pentru a putea susține și aspectele mai delicate ale subiectului.

Această practică simplă dă rezultate incredibile.

Pe de o parte, profesorul are mulțumirea că grupa sau clasa e activă, chiar dacă de fapt doar câțiva țin ritmul. Apoi, se înlătură senzația de inutilitate pe care o are un profesor când clasa sau grupa este mută.

In ce te privește, înainte de sesiune, teze etc. materia îți este familiară iar, prin participarea activă îți poți lămuri multe aspecte neclare, asupra cărora de multe ori profesorul insistă. Ca să nu mai vorbim că discutarea unor probleme la ore/seminarii reprezintă o sursă excepțională de cunoaștere a modului în care profesorul înțelege să te asculte, să pună problema, să lămurească anumite aspecte.

> Nivelul de discuții din timpul orelor de clasă sau seminarului este nivelul la care trebuie să te prezinți în examen..
>
> Problemele pe care le prezintă profesorul la orele de clasă sau la seminarii sunt și problemele pe care profesorul le ridică în timpul examenului.

Nu mai e cazul să îți amintesc ce se poate întâmpla în anumite cazuri cu cel care nu găsește răspunsul și care nu îl argumentează ca la ore sau la seminarii! De asemenea, poți fi sigur că argumentele pro sau contra, modul de a le prezenta, traseul parcurs până la ceea ce trebuie demonstrat, vor trebui preluate din orele de predare, de seminarii sau de laboratoare. Cine trece nepăsător pe lângă astfel de situații trebuie să se aștepte să fie sancționat pentru inactivitate, asta deosebit de faptul că va scăpa unele aspecte de care s-ar putea izbi în timpul examenului. Românul are o vorbă foarte înțeleaptă: „O dată trece baba cu colacii!". Așa se explică de ce marile succese se pregătesc prin pași mici și - încă o dată — de ce poți învăța mai puțin, sau exact cât trebuie, având rezultate mai bune decât alții care învață nesistematizat, fără metodă și în plus nu știu cum să se poarte până la examen pentru a pregăti rezultatul maxim.

Cu alte cuvinte, unii învață mai mult, se dau de ceasul morții înainte de extemporale, teze, sesiune etc, în vreme ce tu poți învăța mai puțin, dar constant și să obții rezultate mai bune.

3.3. Acum pregătește-te pentru nota maximă

Dacă vrei să îți netezești calea spre succes reține un lucru: **oamenii îi ajută pe cei care le sunt simpatici. E simplu de tot. Te simpatizează profesorul,** printre altele,

atunci când arăți receptivitate și interes pentru materia lui. E un alt aspect al imaginii pozitive, cu consecințe la fel de pozitive în examen.

Ca elev ești „bombardat" de multe ori cu informații al căror volum te depășește. E greu să manifești interes pentru **toate** materiile care ți se predau, sau, dacă o faci totuși (ceea ce e foarte bine), o faci cu prețul unor eforturi destul de mari. Soluția e la îndemână: dacă în clasă se discută o problemă pe care ai studiat-o, dacă ai o idee (bună!) în legătură cu un anumit aspect, dacă poți să faci o precizare atunci când toți o uită, nu ezita! Poate contribuția ta e mică, dar important pentru profesor e că ți-a auzit glasul, că ai un oarecare grad de pregătire, bunăvoința de a participa la lecție...

Azi o picătură, mâine alta, vei ajunge ca încetul cu încetul să îți atragi simpatia profesorului, lucru ce se va vedea la prima „ascultare", la primul extemporal, la prima teză sau chiar la încheierea mediilor (pentru liceu) și, bineînțeles la orice examen, când profesorul îți poate acorda o notă mai mare nu atât datorită răspunsului propriu-zis, cât mai mult activității tale anterioare. Explicația? Am mai dat-o: orice profesor dorește ca atunci când predă sau când discută lecția să existe cineva cu care să poată susține ora. Altfel se simte inutil și pleacă abătut, căci nu și-a împlinit menirea... Unii exteriorizează sentimentul, alții îl poartă tăcuți în suflet. Dar rezultatul e același la examen.

Așadar, să nu te amăgească aparențele: pe profesorul pe care îl ignori îl faci să se simtă inutil. Unii se simt chiar disprețuiți. Nu o arată, dar se răzbună la examene. Cu totul altfel stau lucrurile dacă există cineva interesat. Ajutorul

acordat dascălului pentru a-și împlini menirea este un gest extrem de prețios, care nu se poate uita.

La fel se întâmplă ca student: seminariile sunt ore în care profesorul are sarcina de a lămuri anumite aspecte ale cursului, de a fixa niște cunoștințe, de a răspunde la niște întrebări. Misiune care este imposibil de îndeplinit atunci când studenții nu cooperează și se arată prea puțin interesați de materie.

> Crezi că poți lega, cititorule, indiferența ta descurajantă și sfidătoare de încrâncenarea cu care profesorul te „arde" la teze și te „pică" la examene? încearcă.

Nu te mira prea mult dacă vei vedea că la altă clasă, la alt an, cu altă promoție, care se arată interesată de materie, profesorul e mult mai indulgent.

„Purtați-vă cu oamenii așa cum vreți să se poarte și ei cu voi", a spus Domnul Iisus acum aproape 2000 de ani. E o lege de nezdruncinat a firii umane să răspundă cu bine la bine. Ia aminte la ea:

> Faptul că atunci când ai învățat câte ceva participi efectiv la desfășurarea seminarului îți va aduce mult ajutor atunci când vei avea nevoie. Adică în examen.

Chiar dacă nu citești lecția sau cursul, sau citești superficial, totuși, întrebările, problemele, dezbaterile, precizările profesorului, cazurile practice de aplicare a teoriei, indicarea celor mai importante aspecte (scheletul pe care se poate construi ulterior schema lecției), completările etc. sunt elemente cu care te familiarizezi. Când începi să te

pregătești pentru examen nu pornești de la zero. Aceasta te interesează personal.

Dar, dacă, grație faptului că „ai mai citit câte ceva", ai posibilitatea de a răspunde, de a ridica o problemă, de a prezenta un aspect, nu ezita. Vei începe imediat să stârnești interesul profesorului. Dacă răspunsurile tale sunt constant bune, profesorul își va forma certitudinea că ești bine pregătit și că majoritatea cunoștințelor tale sunt rezultatul unei acumulări continue, iar nu „în salturi", așa cum îndeobște se întâmplă. Iar în examen, ca urmare a acestei impresii, ai toate șansele ca profesorul să treacă mai ușor peste inadvertențe în răspunsuri. Dar așa ceva rar se întâmplă în cazul colegilor care au făcut numai act de prezență (sau nici măcar atât) de-a lungul semestrului sau anului.

Fii atent: am spus că profesorul își va forma certitudinea, adică certitudinea lui, indiferent de cum stă realitatea, indiferent dacă ești as sau numai ți-ai creat astfel de imagine. Cred că ai înțeles.

> Important e că va merge după această certitudine, ignorând adesea realitatea.

Chiar te-ar.surprinde dacă, după ce ai răspuns constant la ore la seminarii, profesorul nici nu-ți mai ascultă în examen răspunsurile? Și chiar te-ar surprinde să ai rezultate mai bune decât colegi care trudesc din greu pentru fiecare examen, dar până atunci au fost inexistenți pentru profesor?... Dacă te-a perceput ca elev sau student bun, te va trata ca atare, iar scăpările tale au toate șansele să fie trecute cu vederea.

Retine:

Chiar dacă nu ai cunoștințe strălucite profesorul se va revanșa in examen pentru simplul fapt că la timpul potrivit i-ai oferit interesul, atenția, colaborarea la orele de clasa, de seminar sau laborator.

3.4. A fi normal e contraproductiv

Dacă nu te-ai făcut cunoscut(ă) prin nimic bun în timpul semestrului sau anului, așteaptă-te la momente grele la examene.

*' Calea de urmat e limpede: **ferește-te să dai impresia că ești slab pregătit(ă)!** Poţi să ai cunoștințe puține sau șubrede - dar nu asta contează. Ba chiar nu interesează deloc, în ciuda a ceea ce unii sunt convinși.

Important e nu ceea ce ai, ci cum valorifici ceea ce ai — mult sau puțin.

• S-ar putea ca la orele din școală sau din facultate (seminar, laborator) să nu cunoști întotdeauna lecţia sau cursul complet. Nu e nicio problemă, așa cum am mai arătat: răspunde din părţile pe care le cunoști! Dar răspunde, nu visa!

Se întâmplă adeseori să existe un răspuns pe care îl cunoaşte jumătate de clasă / grupă, dar numai unul sau doi elevi/studenți să aibă curajul (?) de a răspunde, de a argumenta sau doar de a reproduce ceva.

" Din păcate, mulți elevi și studenți fac exact pe dos față de ce te îndemn eu: nu răspund atunci când se simt pregătiți la ore. Oră de oră își construiesc imaginea de participanți pasivi, ceea ce adeseori e echivalent, în viziunea profesorului,

cu slaba pregătire. Nu e corect, dar cine a dat impresia? Iar consecințele sunt grele în examen.

Cine e mai avantajat: cel care știe lecția sau cursul foarte bine, dar nu răspunde, sau cel care își pune în valoare puținul pe care îl are?

* Profesorul îl va aprecia mult mai mult pe acela care, chiar dacă nu are cunoștințe strălucite, etalează ce are și colaborează cu profesorul la bunul mers al orelor.

Un referat bine pregătit, o lucrare practică bine întocmită, în condițiile în care toți colegii tăi refuzau să o preia, va reprezenta cu siguranță un atu personal de invidiat în examen. Cum spuneam, uneori nici nu mai contează pregătirea ta reală.

Profesorul nu știe cât de bine ești pregătit dacă tu nu vrei să îi arăți.

Necunoscându-1 pe elevul/studentul pasiv, profesorul va sancționa realist greșelile acestuia. Aceleași greșeli vor fi deseori tratate cu indulgență dacă vin de la un tânăr care a lăsat pe parcursul semestrului o bună impresie.

Pare nedrept, nu-i așa?...

Aproape întotdeauna un elev sau un student considerat mai slab pregătit este examinat mai amănunțit. Profesorul va trebui să își dea seama care este cu adevărat nivelul de cunoștințe al unui astfel de elev - ceea ce nu se prea întâmplă în cazul altuia, care a știut cum să își construiască din timp imaginea.

Rezultatele bune ale elevului necunoscut vor fi privite cu prudență, fiind uneori considerate „accidente". Aceleași

rezultate vor fi însă „normale", în viziunea profesorului, în cazul elevului sau studentului care a știut să dea impresia că s-a pregătit constant.

Dacă vrei să ai succes la examene, ai grijă de impresia pe care o produci profesorului! Mai ales în momentele de **apropiere** a examenului: profesorul, ca orice om, reține pe de o parte doar începutul si sfârșitul unei serii, ca si pe studenții sau elevii care se pregătesc foarte bine sau foarte rău. Cei medii sunt prea puțin cunoscuți.

Afară din turmă!

> Fii altfel decât miile de elevi sau studenți standard de care profesorul e sătul.
>
> Pune-te în evidență de câte ori poți, căci întotdeauna în viață imaginea bună pe care ți-o formezi atrage irezistibil succesul.

3.5. Ce motiv are profesorul ca să „ardă" la examene?

Am spus că profesorul nu e întotdeauna omul dur și glacial pe care îl crezi tu. De multe ori, astfel de oameni distanți sunt mai obiectivi decât alții, iar (din experiență îți spun) uneori surprinzător de apropiați de elev. Am întâlnit odată un profesor care era considerat destul de dur și care, la examen, acordând o notă mai mică unei colege, a spus cu regret deloc ascuns: „Sunt unele persoane care **aș fi vrut** să nu mă dezamăgească". Rareori profesorul e „pus pe picat" fără niciun motiv, iar, dacă receptezi vreun semnal în acest sens, ai grijă cum te pregătești pentru acel examen!...

Am spus că

> rareori profesorul e pus pe picat fără motiv. Deci dacă „pică" are un motiv.

Dar motivul lui de a se comporta așa nu trebuie să fie rațional! Poate să pornească de la concepția că elevii/studentii din ziua de azi nu învață, că „fufele" (fetele) nu au ce căuta la anumită facultate, poate că în viață a muncit imens și nu i s-a recunoscut întotdeauna munca, iar acum vrea să vă arate cât de greu se răzbește în viață... sunt mii de motive. Nu neapărat raționale, bineînțeles.

Nu am intenția să îi prezint pe profesori într-o lumină nemeritat de favorabilă, dar culisele vieții lor ne demonstrează adesea că avem de a face cu oameni absolut obișnuiți (sub aspectul vieții de zi cu zi), dar care au o autoritate și niște dorințe: de a fi ascultați, respectați.

> Știind acestea e ușor să ajungi la sufletul profesorului — și chiar dacă nu o arată la ore, o va arăta la examen.
>
> Dă-i respectul și ajutorul de care are nevoie și chiar el îți va deschide poarta către succes.

Fă însă totul sincer, **iar nu din obligație și din calcule ascunse, E un secret mic, pe care acum îl ai la îndemână. Și nu doar în ceea ce privește viața de elev sau de student...**

4. Cum să îl cunoști mai bine pe profesor

E foarte ușor să deduci atitudinea profesorului în examen observând-o pe cea din cursul anului cu privire la noutățile apărute între timp.

% O modalitate simplă ar fi să îl întrebi câte ceva din materia pe care o predă, acel ceva fiind însă de negăsit în carte sau în curs și având eventual caracter de detaliu sau de aplicație practică a unei probleme pe care el a prezentat-o doar din punct de vedere teoretic. Dacă îți răspunde pe loc și la obiect (sunt și unii care au darul de a vorbi mult fără a spune nimic), dacă îți explică cu detalii, cu argumente și contraargumente, dacă face referire la surse bibliografice care te pot lămuri asupra aspectului, atunci poți fi sigur că profesorul e bine pregătit și deschis la nou, și, ca urmare, răspunsul tău original (în sensul bun al cuvântului și nu în sens de răspuns eronat) va fi un argument zdrobitor în favoarea unei note mari, desigur, cu condiția să atingi toate punctele problemei.

Dacă profesorul face referire la o sursă bibliografică pe care o combate sau o critică (argumentat sau nu) - deja știi ce ai de făcut.

Dacă însă la cea mai mică întrebare de a ta profesorul se bâlbâie, ocolește problema sau chiar îți cere un timp „de gândire", te sfătuiesc ca la examen să nu ieși prea mult din cadrul îngust de cunoștințe pe care îl pretinde el. învață mult, căci pentru tine înveți, dar păstrează cunoștințele pentru cine le va aprecia: un alt profesor la alt examen, comisia de bac, licență, sau directorul care îți corectează lucrarea la concursul pentru un post în firma pe care o vizezi.

5. Pe ce insistă profesorul? (cum adică „şi ce dacă insistă"?)

Informarea prealabilă trebuie să vizeze şi aspectele sau părţile din materie asupra cărora profesorul insistă de obicei în examen. Este evident că asemenea părţi trebuie tratate cu mult mai multă atenţie, aprofundate, astfel încât să nu mai aibă practic necunoscute pentru tine. Iar dacă îţi propui să faci ce trebuie, ca să ajungi acolo unde vrea profesorul nu înseamnă că ţi-ai programat (din nou) succesul?

Iţi vei da seama însă ce mult va cântări această aprofundare doar în momentul când îi vei vedea pe colegii tăi cât de miraţi sunt că profesorul insistă asupra unui aspect pentru ei cu nimic mai important decât altele.

> Atunci când profesorul revine, subliniază, insistă în legătură cu anumite aspecte, în examen te va răsplăti dacă o să faci şi tu la fel.

De altfel am mai spus undeva aceasta. Dar repet: dacă stilul lui e liber, fii sigur că va aprecia să îi urmezi exemplul. Dacă preferă sintezele, te amăgeşti singur sperând că în examene le va ocoli. Dacă preferă opinii de o anumită natură, fii pregătit să aduci contraargumente puternice opiniilor contrare. Dacă îi place un anumit autor, nu ignora semnalul.

6. Sursele de informare sunt o problemă de alegere

Iată că, cu acest prilej, am atins şi problema surselor de informare: colegii mai mari. Atenţie însă la modul în care te informezi!

O sursa unilaterală de informare (un singur coleg) este adesea o sursă de informare insuficientă și care poare deruta.

Dacă respectivul coleg a pățit-o și are frustrări, se va considera nedreptățit de rezultat și va exagera defectele și severitatea profesorului. Se poate întâmpla ca, dimpotrivă, din cine știe ce cauză, să fi fost avantajat puțin la acordarea notei și să aibă o părere nerealist de bună despre respectivul profesor. Tocmai de aceea ar fi bine să te informezi sondând opiniile cât mai multor colegi. In caz că una din opinii iese din linia generală, află dacă în momentul în care profesorul a avut acea atitudine neobișnuită (pozitivă sau negativă) din timpul examenului nu se află în vreuna din situațiile următoare (care sunt observabile mai ales la examenul oral):

- era în criză de timp (și în acest caz interesează-te ce soluție au găsit colegii care au avut succes, ca și cei care nu au avut);
- avea o părere bună sau rea despre studentul sau despre elevul respectiv. Ce a făcut acesta pentru a o genera și întreține (activitate sau pasivitate la seminar, o ținută elegantă, simplă, sau neglijentă la examene etc);
- dispoziția de moment a profesorului (boală, oboseală, probleme în familie sau, dimpotrivă, o satisfacție de moment, o realizare personală etc);
- starea de spirit a profesorului (înclinat spre toleranță sau iritat), informație care, evident, trebuie corelată cu cea de mai sus.

In majoritatea cazurilor o să constați cu surpriză, în urma acestor demersuri, că o parte din „mituri-

le" care îl înconjoară pe profesor nu au prea mare legătură cu realitatea.

s Ba, mai mult: poți creiona ***corect*** chiar și câteva trăsături de personalitate ale profesorului examinator. Spre exemplu, profesorii bănuitori, susceptibili, sunt aproape întotdeauna lipsiți de obiectivitate, la fel ca și persoanele pline de sine, egocentrice sau care suferă de un complex de inferioritate, indiferent de natura lui. Sau care suferă de mania „picatului" cu orice preț, numai ca să demonstreze ce tari sunt în fața voastră.

Fii foarte atent: **lipsa de obiectivitate nu înseamnă neapărat severitate, ci poate îmbrăca foarte bine și forma toleranței.** Spre exemplu, un profesor orgolios poate „să pice", pentru a-și demonstra puterea pe care o are, dar poate să fie și deosebit de generos cu „prăpădiții" care tremură în fața lui. Tocmai de aceea, știind că un astfel de om este orgolios, informarea ta va viza modul concret în care își manifestă subiectivitatea (toleranță sau severitate) și în ce condiții.

Dar nu numai colegii de an mai mare îți pot da informații prețioase, ci și colegii din alte clase sau din grupe paralele. Poți chiar tu, dacă timpul îți permite, să iei la fața locului „pulsul" examenelor pe care urmează să le susții, și vei vedea cât de benefice sunt alte „reprize" de informare. Poți afla astfel nivelul real al exigențelor profesorului, poți învăța din realizările sau greșelile colegilor tăi, poți să afli (urgent) subiectele care nu sunt cerute în examen, ordinea celor cerute (pentru cei care preferă să învețe „pe bilete"), poți afla concluziile „la cald" ale celor abia ieșiți din examen (concluzii care s-ar putea deforma într-un sens sau altul după un timp), poți afla

pretențiile profesorului privind ținuta în examen, modul de a răspunde pe care îl preferă examinatorul.

Există încă o sursă de informare care îi face pe unii să zâmbească, bineînțeles neglijând-o aproape total. E vorba de personalul **de serviciu** din orice liceu sau facultate. Dacă ai ști, cititorule, cât de ușor pot afla femeile de serviciu date „imposibil" de obținut!... Nebăgate în seamă, dar având acces aproape oriunde, în virtutea sarcinilor pe care le au, ele îți pot furniza date cât se poate de folositoare pentru pregătirea unui examen. **Interesant este că** ele **abia așteaptă să ți le ofere,** ca să arate că sunt privilegiatele care dețin informațiile cheie. Și adesea chiar sunt.

Practic nu există domeniu al informării prealabile pe care aceste „baze de date" ale oricărei școli, indiferent de nivel, să nu îl cunoască. Chiar foarte profund, căci nenumărate promoții de tineri s-au perindat prin sălile de clasă sau de examen sub privirile lor care iscodeau discret orice mișcare. Ca să nu mai vorbim că **ele îi cunosc mult mai bine pe profesori decât** o **poți face tu.** Ani de zile au stat în preajma lor, de multe ori în momente de destindere, în care se observă mult mai ușor firea omului (tu ai prins un astfel de moment?!) și aflând lucruri care altfel nu trec mai departe de ușa cancelariei.

Am fost de mai multe ori surprins de bogăția informațiilor oferite de acești „spioni". Apoi am învățat să caut aceste informații direct la „sursă". Cu o vorbă bună, cu o mică atenție, am aflat incredibil de ușor lucruri pe care mă căznisem să le aflu, săptămâni întregi, din alte surse de informare (adesea fără succes sau, mai grav, greșit și unilateral).

7. Cine are informația stăpânește situația

După cum vezi, uneori atât de ignorata informare de dinaintea examenului poate aduce foarte multe surprize. Un lucru e clar: **cu totul altfel rezolvăm situații pe care le așteptăm, pe care le înțelegem și despre care suntem avertizați,** comparativ cu cele care apar spontan - când? - tocmai în orele grele ale examenului. Care nu sunt cel mai potrivit moment pentru sondarea necunoscutului.

Din cele de mai sus ai înțeles că trebuie să acționezi după principiul:

> Orice informație, cât de mică, te va ajuta în programarea succesului numai dacă va fi corect culeasă și corect interpretată.
>
> O informație „bombă" greșită sau greșit interpretată te poate duce direct spre eșec.

Informându-te așa cum ți-am spus vei putea para dezinformările - conștiente sau nu (!) - care vin din partea colegilor sau - mai ales - a contracandidaților tăi. Și vei vedea, cu timpul, că sunt destule. Nu le lăsa să te tiranizeze, căci acum ai aflat ce ai de făcut.

Și să nu te miri prea mult de rezultate. Vor fi normale (adică programate).

CAPITOLUL

ULTIMELE ZILE, ULTIMELE ORE

„Nimic nu poate fi considerat încheiat câtă vreme mai e ceva de făcut" (Lucan)

„ Când te apropii de sfârșitul drumului, nu te gândi cât ai umblat până atunci. Gândește-te numai la cât mai ai de mers" (T. Mușatescu)

1. Sfârșitul încununează opera

în acest capitol țin să atrag atenția asupra unui fapt destul de important: pregătirea de pe „ultima sută de metri" dinaintea examenului.

Este binecunoscut că această perioadă de pregătire variază în funcție de natura examenului: în sesiune — ultima zi (cel mult ultimele două sau trei zile, în cazul unor examene fixate la intervale mai mari de timp), iar în cazul examenelor de admitere (capacitate, rezidențiat etc.) - ultimele 14 zile.

Este bine ca această perioadă să fie rezervată recapitulărilor, în niciun caz nu trebuie folosită, așa cum am văzut că fac destul de mulți, pentru a repeta materialul care trebuie reținut într-un ritm comparabil cu cel din perioada de travaliu maxim. Și aceasta deoarece inevitabil există pasaje asupra cărora trebuie să mai insiști: pasaje mai grele sau mai

abstracte, sau pasaje care, deși înțelese, trebuie reluate și așa mai departe.

> Cuprinde în programul de dinaintea examenului o perioadă în care detaliul să poată fi șlefuit în liniște.

Sigur, intervalul de timp astfel definit este calculat și fixat de fiecare în funcție de ușurința cu care poți repeta materialul, de fidelitatea memorării, de aptitudinile în domeniu și de alte criterii pe care ți le stabilești singur.

Acesta este ultimul act care privește învățarea. Este o perioadă dificilă, când apare nerăbdarea („De-aş da mai repede examenul!"). Nerăbdarea se împletește cu criza de timp și cu o stare emoțională foarte puternică, ca să nu mai vorbim de suprasaturarea minții cu date, formule etc. O singură greșeală să nu faci: să scazi din ritmul de pregătire pe care l-ai programat. Nu merge cu motoarele la maxim, dar nici nu scădea față de ritmul programat. Oricât ți-ar fi de greu (și știu căiți este greu!), rezistă în aceste zile la cotele pe care ți le-ai propus. Asta în ciuda agitației, a suprasaturării informaționale (care dă fie o senzație de epuizare psihică, fie una de genul „nu mai știu nimic!").

Vine și răsplata, nicio grijă.

Ultimele zile sunt sfârșitul care încununează opera - sau care poate să o distrugă, deopotrivă. Nu le trata deci cu indiferență, dacă nu vrei să ai surprize.

> O atitudine foarte inteligentă ar fi aceasta: nu te culca pe lauri înainte de victoria finala, nu te îneca în deznădeje tocmai la mai. Mergi înainte cu încredere.

2. Anticiparea sfârșitului examenului - folositoare sau dăunătoare?

2.1. Povară sau săgeată spre succes - tu alegi

Mulți merg la examen imaginându-și că vor reuși, trăind bucuria succesului, felicitările primite, admirația din partea colegilor. Mai sunt și eternii pesimiști pentru care un examen ce se apropie amenințător e echivalent cu probabilitatea mare a eșecului, cu privirile compătimitoare, cu explicațiile care nu își mai au rostul... Cu alte cuvinte aproape toți mergem la examene anticipând într-un fel sau altul sfârșitul acestuia.

> A trăi într-o manieră cât se poate de dramatică asemenea anticipări conduce la epuizare nervoasă, cu tot cortegiul ei de probleme: iritabilitate, neliniște, lipsă de concentrare, oboseală, randament scăzut.

De aceea, psihologii recomandă evitarea gândurilor de acest fel și mutarea lor către aspecte care au darul să te liniștească. Dar nu este singura soluție. Dacă vrei, poți să te retragi într-un loc liniștit și să te liniștești și tu, folosind formule de autosugestie, de genul „sunt calm(ă), sunt foarte calm(ă)" sau „totul este sub control".

> Nu te avânta în vacarmul examenului până nu as atins starea de liniște interioară de care ai nevoie.

Este evident în aceste condiții că în caz de examen scris va trebui să ajungi la locul susținerii lui cu aproximativ 15-30 de minute mai repede, să faci micile pregătiri pentru examen

(foi, stilou, instrumente de trasat şi de calcul), după care, ignorând rumoarea, agitaţia şi disperarea din jur, să încerci să obţii starea de linişte de care ai atât de multă nevoie.

Ajungem din nou la ceea ce am subliniat de mai multe ori în această carte: pregătirea psihologică e calea prin care îţi netezeşti drumul către rezultatele dorite.

2.2. Anticipare şi „antrenament"

Voi face acum o precizare interesantă. De faptul că o înţelegi sau nu va depinde într-o măsură apreciabilă succesul la examene.

Trăirea anticipată a sfârşitului examenului este în măsură a te epuiza nervos, pentru că organismul este într-o stare de agitaţie care îi consumă rezervele, uneori deja destul de şubrezite de efortul depus în alte examene.

Pe de altă parte însă, „scenarizarea" examenului este cât se poate de benefică. Este vorba de trăirea anticipată a modului de prezentare a răspunsului (cu introducerea de rigoare, cu prezentarea propriu-zisă, cu încheierea), anticiparea unor situaţii care pot apărea în examen - spre exemplu, agitaţia colectivă sau apariţia unora din cauzele care generează subiectivitatea profesorului - dar **nu** cu scopul de le trăi pe plan **emoţional,** ci de a le diseca **raţional** ("dacă se întâmplă situaţia cutare, eu o să fac în felul următor ca să fiu în avantaj...").

> Analizând „la rece" totul, „răsucind" situaţiile pe toate părţile, vei avea în examen avantajul enorm de a nu te lua nimic prin surprindere.

Ştii câte probleme apar tocmai din cauză că nu sunt prevăzute? Dar astfel de „antrenamente" vor face din ce în

ce mai uşoară sau chiar instantanee adaptarea ta la condiţiile mereu schimbate ale examenelor. Câţi oare nu se pierd pentru că sunt confruntaţi cu situaţii pe care nu ştiu să le controleze şi să le exploateze în favoarea lor?

De fapt, acesta este unul din secretele creşterii spectaculoase a rezultatelor tale pozitive: **adaptarea continuă şi fără efort la cerinţele mereu noi ale examenului.**

Pentru mulţi această adaptare pare ceva imposibil de obţinut, urmare a unor trăsături negative destul de adânc înrădăcinate (emotivitate accentuată, agitaţie, putere slabă de concentrare, prejudecăţi despre profesorul-monstru etc).

> Antrenamentul este însă cheia cu ajutorul căreia, încet-încet, vei ajunge să stăpâneşti până şi cele mai grele situaţii din examene.

Cât priveşte aşa-numita „anticipate dramatică" (adică trăirea în imaginaţie a **rezultatului** examenului, despre care am spus că de multe ori epuizează nervos), trebuie arătat că aceasta este cât se poate de deosebită de **vis,** despre care se vorbeşte şi se scrie tot mai des la această oră.

Fără a intra în dezvoltări pe care alţii, mult mai calificaţi decât mine, le-au făcut, îţi voi reaminti că visul este **imaginea, prefigurarea mentală a sfârşitului pozitiv al examenului** (în cazul nostru). Departe de a fi o simplă „copilărie", Visul reprezintă o forţă deosebit de puternică, în stare să ofere organismului posibilitatea creşterii potenţialului până la limite nebănuite. Este o undă asemănătoare undelor radio emise în eter: invizibile, dar având o putere informaţională deosebită. S-a demon-

strat efectul viselor transmise în eter: oricât de incredibil ar părea, **aceste surse de energie vor reveni la tine în momentul pentru care au fost „emise"** (spre exemplu în momentul examenului) și te vor purta spre ceea ce îți dorești. Sigur, nu e în niciun caz suficient să stai într-o reverie permanentă, fără a învăța nimic, pentru ca apoi să te aștepți la o notă-miracol în examen; dar resursele extraordinare ale psihicului nu se rezumă la resursele memoriei (privită strict ca o capacitate de a înregistra date), ci se extind foarte mult în atât de neglijata sferă a unor forțe încă nebănuite, dar responsabile de multe din evenimentele plăcute sau neplăcute pe care le trăim.

Dar să nu ne îndepărtăm prea mult de precizarea pe care am făcut-o:

> Visul se deosebește foarte mult de anticiparea dramatică printr-o caracteristică de bază: starea de liniște.

Dacă imaginarea exploziei de bucurie la aflarea rezultatului (sau, cum e cazul multora, imaginarea eșecului) se produce cu un consum puternic de energie, anticiparea mentală a aceluiași sfârșit victorios, prin folosirea imaginii pozitive numite vis, are darul de **a spori** rezervele energetice viitoare (respectiv pe cele din momentul examenului), **fără a le epuiza însă pe cele actuale.** Pe liniștea interioară îți plantezi dorințele de viitor, și nicidecum pe agitația, starea de surescitare sau tensiunea nervoasă. într-adevăr, granița dintre pozitiv și negativ e destul de elastică...

2.3. Spre sfârşit creştem sau micşorăm numărul de ore de pregătire?

In general practica arată că mulţi elevi şi studenţi „accelerează" ritmul de învăţare. Mai mult, acordă un număr din ce în ce mai mare de ore pregătirii, pe măsură ce se apropie examenul.

Şi totuşi specialiştii recomandă altceva.

> Rezervă-ţi un mai mare număr de ore pentru odihnă şi recreere în zilele dinaintea examenului. Iţi vei asigura prospeţimea intelectuală — şi numai astfel vei fi în punctul maxim al capacităţii de concentrare şi a vitezei de reacţie la examen.

Cu atât mai nocivă apare în acest sens practica „nopţilor albe" de dinaintea examenului care, departe de a duce la îmbunătăţirea unor rezultate, diminuează randamentul intelectual cu peste un sfert. Această practică ar putea fi folosită - cu riscurile de rigoare - în cazul unor examene uşoare, la care materia nu este nici densă, nici abstractă, şi nici nu are un volum prea mare. In general, înaintea examenului sunt necesare 3-5 ore de somn, corect dozat, conform cu ciclurile somnului, cu relaxarea de 15-20 de minute, iar la trezire cu metodele de învingere a oboselii de dimineaţă (revezi aceste reţete cu care unii au luat 10 fără probleme după o noapte în care au dormit puţin, dar corect!)

Sunt deci suficiente 3-5 ore de somn sau doar 2 şi... multă baftă.

2.4. Cu o seară înainte de orice examen...

...pregătește-ți ustensilele necesare: instrumentele de scris (inclusiv de rezervă), hârtie, instrumente de calcul, de trasat, ceas, în fine, orice alte elemente care pot să-ți fie utile la examen.

Dimineața nu e cel mai potrivit moment să cauți în disperare stilou, creion și șosete, când de fapt ai avea nevoie să îți aduni gândurile, să recapitulezi motivele pentru care vei reuși, să le faci să lucreze pentru tine (așa cum ai învățat din capitolul despre „Suportul din inima ta" și respectiv din capitolul despre voință) și să faci astfel corect primul pas către examen.

Nu uita nici să-ți pregătești ținuta, dacă e vorba de o ținută specială pentru examen. A-ți aduce aminte în dimineața examenului că trebuie să îti calci rochia sau că trebuie să îti recuperezi sacoul de la prietenul care stă în capătul celălalt al orașului, sacou pe care i l-ai împrumutat pentru a-și susține și el examenul acum două zile, s-ar putea să îți creeze multe probleme. Inclusiv atât de frecventa criză de timp și obișnuiții „nervi", ce apar - spre binele tău repet - exact în momentul în care ar fi trebuit să fii mai liniștit...

2.5. Energizante sau calmante înainte de examen?

E vorba de băuturi energizante sau, dimpotrivă, de medicamente sau alte substanțe calmante. Deci....?

In general, răspunsul e negativ. Dar dacă tu consideri că ești mult prea agitat înainte de examen, ai putea încerca să iei un calmant ușor. Și totuși, pentru a nu avea surprize și pentru a nu cădea în brațele Marelui Calm, îți recomand să

apelezi - dacă simți nevoia - fie la câteva lingurițe de miere (calmant excelent al sistemului nervos, dar și laxativ), fie la un ceai din diferite amestecuri de plante special conceput pentru a-ți liniști tensiunea internă (ceai antistres sau alte rețete verificate din timp. Poate sunt mai indicate pentru că nu au efect laxativ, ca mierea).

îmi povestea o doamnă că, obișnuită fiind ca înainte de examene să se ajute cu tranchilizante (probabil că se gândea că așa ținea situația sub control, ceea ce e complet greșit) a făcut la fel și înainte de examenul de la școala de șoferi. A luat un Distonocalm înainte de examen, dar dată fiind tensiunea mare la care se supunea singură, medicamentul părea să nu își facă efectul. Drept pentru care a mai luat unul, ca să fie sigură de efect. Efect garantat: la proba de poligon (cum se dădea înainte: cu mașina pe rampă, printre jaloane etc.) pe care trebuia să o ducă la capăt în cinci minute, doamna încă după șapte minute mai era pe pistă. Nu se grăbea, nu se agita, dimpotrivă, se simțea foarte calmă și foarte sigură pe ea. Era toată un zâmbet și când a fost anunțată despre timpul dezastruos în care a dus la capăt proba (căci a dus-o, cu tenacitate, la capăt) a primit vestea cu entuziasm.

în privința excitantelor s-ar putea pune problema dacă, odată ce te-ai obișnuit cu **cafeaua,** ai putea-o folosi ca pe un „stimulent" cerebral. Având în vedere că substanțele pe care le conține cafeaua fac din aceasta nu numai un stimulent cerebral, ci și unul al sistemului nervos, cafeaua de dimineață va trebui să fie destul de diluată, mai ales în cazurile de agitație crescută. Și în niciun caz nu o bei pe stomacul gol! Altfel nu numai că îți piere în mod artificial pofta de mâncare (în

condițiile în care în ziua examenului organismul are nevoie de resurse energetice crescute), ci, cafeaua fiind foarte rapid absorbită de organism, se instalează o stare puternică de agitație în doar câteva minute. Exact contrariul a ceea ce cauți.

3. Ce urmează în examen? (sau cum să nu strici munca de până acum)

Examenul are și el întrebările sale. Dar și soluțiile sale. Mult mai multe decât consideră unii pentru care a da un examen este un adevărat coșmar. Există răspunsuri la toate întrebările tale și încă multe alte lămuriri pe deasupra, astfel încât examenul poate deveni pentru tine ceea ce este de fapt: un prilej de **confirmare a cunoștințelor,** a pregătirii tale foarte bune, și nicidecum o problemă înfiorătoare sau un coșmar care să îți distrugă nervii.

Există răspunsuri la întrebările tale; le vei afla când va apare cartea pe care o pregătesc în legătură cu **secretele succesului în examene:** ce să faci în sala de examene, cum să arăți că știi (sau să dai impresia...), cum să intri în examen ca să mai câștigi puncte, cum să nu te blochezi în fața foii albe, cum să îți stăpânești îngrijorarea...

Până atunci... SUCCES!

Și nu uita: **viitorul tău depinde (și) de tine.**

Să auzim numai de bine!

CUPRINS